









## گفت‌وگو

**ابلاغ آیین‌نامه جدید استعدادهای درخشان به دانشگاه‌ها**  
مدیرکل دفتر برنامه‌ریزی و تحصیلات تکمیلی وزارت علوم از ابلاغ آیین‌نامه استعدادهای درخشان به دانشگاه‌ها خبر داد.  
دکتر عبدالرحیم نوه ابراهیم در گفت و گو با ایسنا، با اعلام این خبر و با اشاره به تغییرات اعمال شده در این آیین‌نامه، افزود: تغییر اول این است که قرار شد میانگین معدل کارشناسی که ۱۶ بود با توجه به نظام نمره‌دهی دانشگاه‌های مختلف طرازبندی شود. تغییر دوم این است که شیوه امتیازدهی به مقالات که براساس ارتقای دانشگاه بود حذف شد و جدولی تعبیه شده که متناسب با خود دانش اموزخان امتیازدهی می‌شود. تغییر آخر در مورد نمره زبان است. نمره زبان در آیین‌نامه قبلی حداقل ۷۰ بود که در این‌نامه جدید این نمره به ۵۰ کاهش داده شد.

**تخصیص ۷۰۰ میلیارد تومانی به طرح‌های عمرانی دانشگاه آزاد در سال آینده**

مدیرکل طرح های عمرانی دانشگاه آزاد گفت: اعتبار عمرانی سال آینده برای اتمام پروژه‌های نیمه تمام و آغاز پروژه‌های جدید ۷۰۰میلیارد تومان است. مهندس بیات در گفت‌وگو با ایسنا اشاره به اینکه یکی از برنامه‌های ما برای سال آینده اتمام پروژه‌های است که بالای ۵۰ درصد پیشرفت داشته‌اند، افزود: این طرح‌ها حدود یک میلیون متر مربع است، همچنین برای اتمام این طرح‌ها و شروع پروژه‌های جدید به طور کلی حدود ۷۰۰میلیارد تومان اعتبار برای سال آینده درنظر گرفته شده است.

مدیرکل طرح‌های عمرانی دانشگاه آزاد در بخش دیگری از سخنانش بااشاره به اینکه زمین‌های دانشگاه بیشتر از مسکن و شهرسازی خریداری می‌شود، گفت: برای صدور سند باید طرح موردنظر پیاده سازی شود به همین دلیل اراضی برخی از طرح‌ها سند ندارند.

**استادوقت کافی برای آموزش دانشجویان پزشکی صرف نمی‌کند**  
رئیس‌دندان سال دوم جراحی عمومی بیمارستان امام خمینی، از نبود آموزش کافی از سسوی اساتید انتقاد کرد و گفت: نبود آموزش کافی از سوی اساتید بیشترین علت شکایت رزیدنت‌ها در بخش جراحی عمومی این بیمارستان است. دکتر کریمی در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به اینکه حجم کار در این رشته فشار روحی و جسمی بیشتری به پزشک وارد می‌کند افزود: برخی از اساتید جوان که نمی‌توانند در مراکز خصوصی مشغول به کار شوند از وقت آموزشی و دانشگاهی خود در جهت ویزیت کردن بیمار استفاده می‌کنند. کریمی با بیان اینکه رزیدنت‌ها هم از طرف استاد و بیمار تحت فشار هستند افزود: رزیدنت‌ها برای معاینه و درمان بیماران مرتب با استاد خود، در مورد روال درمانی بیمار مشورت و بعد درمان را آغاز می‌کنند. اما اگر در این میان مشکلی برای بیمار ایجاد شود این رزیدنت است که به راحتی محکوم می‌شود و در حال حاضر بیشتر اساتید وظایف خود را به رزیدنت‌ها و با اِیترن و آگادار می‌کنند که باعث افزایش استرس فکری در میان دانشجویان می‌شود.

کریمی همچنین نبود درآمد مناسب را، مشکل همیشگی رزیدنت‌ها دانست و افزود: یک رزیدنت مجرد ماهانه مبلغی بین ۶۰۰ تا ۷۰۰ هزار تومان دریافتی دارد و کارانه سالیانه به وی تعلق نمی‌گیرد.

**۱۵امه ممنوعیت نقل و انتقال معلمان به پایتخت در سال ۹۴**

رئیس مرکز نیروی انسانی و فناوری اطلاعات وزارت آموزش و پرورش درباره نقل و انتقالات به پایتخت گفت: سال تحصیلی پیش و نیز همانند امسال همان سیاست انتقالی را در قبال شهر تهران به کار می‌مندیم. مگر موارد نادر که شخص وزیر یا استاد نقل و انتقالات تشخیص بدهند تا این جابجایی انجام شود.

خسرو نظری در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به اینکه معمولاً پخشنامه نقل و انتقالات معلمان ازپیشرفت هر سال ابلاغ می‌شود اظهار کرد: در تلاش هستیم سال آینده این پخشنامه برای کار بیشتر، زودتر ارسال شود.

وی درباره جریان نیروی انسانی در آن دسته از مدارس و آگادار شده به بخش خصوصی که با توجه به مخالفت مجلس این طرح امکان تغییر آن وجود دارد، اظهار کرد: این مدارس و آگادار نشده بودند بلکه خرید خدمات انجام شد.

در موارد خاصی که این اتفاق رخ داده بر مبنای هزینه و فایده بوده که در قالب خرید خدمت انجام شده است.

**ثبت‌نام ۸۷۹ هزار و ۴۳۱ داوطلب در آزمون سراسری ۹۴**

مشاورعالی سازمان سسنجش آموزش کشور با اشاره به اینکه براساس آمارهای اولیه ۸۷۹ هزار و ۴۳۱ داوطلب برای شرکت در آزمون سراسری ۱۳۹۴ ثبت‌نام کرده‌اند، گفت: کارت شرکت در آزمون کلیه داوطلبان گروه‌های آزمایشی از روز یکشنبه ۱۷ تا ۲۰ خردادماه ۱۳۹۴ بر روی سایت سازمان سنجش قرار می‌گیرد.

دکتر حسین توکلی در گفت‌وگو با ایسنا، با اعلام این خبر افزود: آمارنهایی ثبت‌نام کنندگان درآینده اعلام می‌شودو با بیان اینکه ماه رمضان از اواخر خردادماه سال آینده آغاز می‌شود، بیان کرد: براساس برنامه زمان‌بندی پیش‌بینی شده آزمون سراسری سال ۱۳۹۴ در صبح و بعدازظهر روزهای پنج‌شنبه ۲۱ جمعه ۲۲ خردادماه در حوزه‌های امتحانی مربوط برگزار می‌شود.

توکی ادامه داد: آزمون سراسری سال ۱۳۹۴ برای هر یک از گروه‌های ۵ گانه شامل علوم ریاضی و فنی، علوم تجربی، علوم انسانی، هنر و زبان‌های خارجی دریک مرحله برگزار خواهد شد.

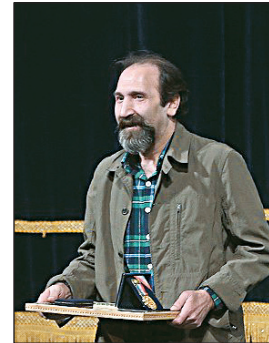
**پایگاه اطلاع‌رسانی «پوش» شروع به فعالیت کرد**

نسخه اولیه و آزمایشی پایگاه اطلاع‌رسانی «پرش» با صاحب امتیازی و مدیرمسئولی حبیب‌الله معظمی منتشر شد.  
«پرش» موضوع محور است و این صورت که موضوعات رویدادها محور و ملاک مسته‌بندی در دریافت و انتشار فسرآورده‌های خبری و برجسته‌سازی قرار می‌گیرد.

یکی از ویژگی‌های «پرش» برجسته‌ساختن موضوعات مدنی و اجتماعی بویژه موضوع سلامت و همچنین موضوعات تاریخ بخصوص تاریخ معاصر ایران است.

**فروش اوراق گواهی سپرده سرمایه گذاری عام در بانک انصار:****به مدت ۶ روزکاری****نرخ سود اوراق****۲۲٪ سالیانه****پرداخت سود بصورت ماهیانه، عرضه در کلیه شعب بانک انصار****از روز سه شنبه ۱۹/۱۲/۹۳ لغایت دوشنبه ۲۵/۱۲/۹۳****قابل بازخرید قبل از سررسید****مرکز خدمات مشتریان: ۰۹۶۳۰۰۰۰****www.ansarbank.com**

# تقدیر از جهادگران عرصه فرهنگ، هنر و رسانه



شده یک پیام مشخص دیده می‌شود و آن اینکه امام را تنها نگذارید. این نسل‌های آینده، امام زمان(عج) و ولی قیبه‌ماتران را تنها نگذارید؛ این وصیت شهیداست. همان‌طور که امام هم می‌فرمایند. ۵۰ سال است که رئیس اطلاعات ارتش رژیم صهیونیستی می‌گوید جمهوری اسلامی نه تنها یک قدرت هسته‌ای است بلکه قدرتی است که در کشورهای که ما را احاطه کرده‌اند نفوذ کرده است.

قائم مقام بنیاد شهید و امورایثارگران اضافه کرد: این نتیجه خون شهیدای ماست که به بار نشسته است و جمهوری اسلامی ایران در منطقه‌ای پراز ناامنی این چنین با امنیت کامل در حال پیشرفت است و چشم‌انداز ۱۴۰۴ را محقق خواهد کرد.

وی گفت: امروز نظام سلطه برای تحریف و تخریب فرهنگ ایران و تشوید بیشتر درباره کلام سردار انصاری در توضیح بیشتر درباره کلام زنده‌یاد حسن حبیبی، دکتر سید کمال‌الدین خرازی، شهید مرتضی آوینی، ابراهیم حاتمی‌کیا، احمدرضا درویش، داود میرباقری، تقی قلیقلی‌زاده (تهیه‌کننده فیلم‌های دول و رستخیز)، مجید انتظامی (خالق سمفونی خرشهر و آهنگساز فیلم از رخ‌ت تا راین)، شهریار بحرانی (کارگردان فیلم ملک سلیمان)، سید علی قائم مقامی (مدیر تولید فیلم‌های ج و رستخیز)، احمد مازپور، روح‌الله فرادی و زنده یاد علی اکبر ایوبی را فرد هادیا و نشان افتخار تقدیم شد که محمود فرشچیان و شهریار بحرانی در مراسم حضور نداشتند

و برای دریافت هدیه شهید آوینی، حسن حبیبی و مرحوم ابوترابی‌فرد هم از اعضای خانواده آنها روی سن حاضر شدند. نشان مرحوم حسن حبیبی را همسر ایشان شهید خاتم دکتر رهیبه دریافت کرد.

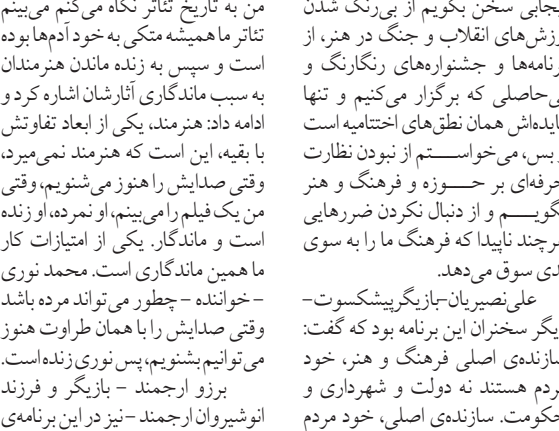
**تشکیل بنیاد شهید راهبر ارحل بود**  
سردار انصاری قائم مقام رئیس بنیاد شهید و امور ایثارگران در ادامه این مراسم در سخنانی با درود به روح پرتوح شهیدای کشورمان دره‌هم عرصه‌ها در روز بزرگداشت شهید، با تاکید بر وصیت شهید در پیروی از تنها نگذاشتن امام زمان(عج) و ولی قیبه عصمران اضافه کرد: امروز روز شهید است و به دستور امام راحل‌مان در یک چنین روزی بنیاد شهید و امور ایثارگران درحالی که امام در حال نهاده‌سازی برای قوت نظام اسلامی بود چنین نهادی را پس از سیاه پالسداران، جهاد سازندگی و بسیج در اسفند سال ۵۸ در حالی که هنوز جنگی آغاز نشده بود تشکیل دادند.

وی افزود: این امر ناشی از تفکر راهبردی امام بود و بنیاد شهید مولود تفکر راهبردی امام است زیرا به اعتقاد ایشان تا وقتی که کفر و شرک وجود دارد مبارزه وجود دارد و تا وقتی مبارزه هست، ما هم هستیم.

سردار انصاری در توضیح بیشتر درباره کلام زنده‌یاد حسن حبیبی، دکتر سید کمال‌الدین خرازی، شهید مرتضی آوینی، ابراهیم حاتمی‌کیا، احمدرضا درویش، داود میرباقری، تقی قلیقلی‌زاده (تهیه‌کننده فیلم‌های دول و رستخیز)، مجید انتظامی (خالق سمفونی خرشهر و آهنگساز فیلم از رخ‌ت تا راین)، شهریار بحرانی (کارگردان فیلم ملک سلیمان)، سید علی قائم مقامی (مدیر تولید فیلم‌های ج و رستخیز)، احمد مازپور، روح‌الله فرادی و زنده یاد علی اکبر ایوبی را فرد هادیا و نشان افتخار تقدیم شد که محمود فرشچیان و شهریار بحرانی در مراسم حضور نداشتند

و برای دریافت هدیه شهید آوینی، حسن حبیبی و مرحوم ابوترابی‌فرد هم از اعضای خانواده آنها روی سن حاضر شدند. نشان مرحوم حسن حبیبی را همسر ایشان شهید خاتم دکتر رهیبه دریافت کرد.

**تشکیل بنیاد شهید راهبر ارحل بود**  
سردار انصاری قائم مقام رئیس بنیاد شهید و امور ایثارگران در ادامه این مراسم در سخنانی با درود به

**بزرگداشت هنرمندان سفر کرده در خانه هنرمندان ایران**

مراسم بزرگداشتی برای هنرمندان درگذشته در سال ۱۳۹۳ برگزار و یاد و خاطره‌ی آنها گرامی داشته شد.

به گزارش ایسنا، مجید سرسنگی – مدیرعامل خانه هنرمندان ایران – در این مراسم، با اظهار تأسفیران از دست دادن هنرمندان کشور، به برخی مشکلات این قشر اشاره و اظهار کرد: مایل بودم در سخنرانی‌ام از چالش‌های اساسی در هنر صحبت کنم، از اوضاع نابسامانی که سبب‌های خود ارباب‌سالست روی این کشور انداخته و از فقدان حتی یک‌برکه برنامه‌ریزی برای هنر، از مردم کشور که سالها در جریان انقلاب و جنگ بودند و بعد از جنگ نیازمند لحظاتی نشاط آور هستند، از هجرفریبی فرهنگی که آفت جامعه ما شده است، از هنرمندانی که به سبب بی‌تنبیری من مدیر یا به زیر زمین پناه می‌زنند یا به آن نسوی‌زمین.

او همچنین افزود: می‌خواستم از هنرمندانی بگویم که روزها پیکر رنجورشان در بیمارستان می‌ماند تا کمکی از جایی برسد و زودتر در خک آرام گیرند، از هنرمندانی که از درد می‌نالند، از بی‌دارویی فغان دارند و تنها دلخوشی‌شان سخنرانی ما است که چنین می‌کنیم یا چنان خواهیم کرد، می‌خواستم از فرهنگ و

**مراسم بزرگداشتی برای هنرمندان**

درگذشته در سال ۱۳۹۳ برگزار و یاد و خاطره‌ی آنها گرامی داشته شد.

به گزارش ایسنا، مجید سرسنگی – مدیرعامل خانه هنرمندان ایران – در این مراسم، با اظهار تأسفیران از دست دادن هنرمندان کشور، به برخی مشکلات این قشر اشاره و اظهار کرد: مایل بودم در سخنرانی‌ام از چالش‌های اساسی در هنر صحبت کنم، از اوضاع نابسامانی که سبب‌های خود ارباب‌سالست روی این کشور انداخته و از فقدان حتی یک‌برکه برنامه‌ریزی برای هنر، از مردم کشور که سالها در جریان انقلاب و جنگ بودند و بعد از جنگ نیازمند لحظاتی نشاط آور هستند، از هجرفریبی فرهنگی که آفت جامعه ما شده است، از هنرمندانی که به سبب بی‌تنبیری من مدیر یا به زیر زمین پناه می‌زنند یا به آن نسوی‌زمین.

او همچنین افزود: می‌خواستم از هنرمندانی بگویم که روزها پیکر رنجورشان در بیمارستان می‌ماند تا کمکی از جایی برسد و زودتر در خک آرام گیرند، از هنرمندانی که از درد می‌نالند، از بی‌دارویی فغان دارند و تنها دلخوشی‌شان سخنرانی ما است که چنین می‌کنیم یا چنان خواهیم کرد، می‌خواستم از فرهنگ و

مراسم بزرگداشتی برای هنرمندان درگذشته در سال ۱۳۹۳ برگزار و یاد و خاطره‌ی آنها گرامی داشته شد.

به گزارش ایسنا، مجید سرسنگی – مدیرعامل خانه هنرمندان ایران – در این مراسم، با اظهار تأسفیران از دست دادن هنرمندان کشور، به برخی مشکلات این قشر اشاره و اظهار کرد: مایل بودم در سخنرانی‌ام از چالش‌های اساسی در هنر صحبت کنم، از اوضاع نابسامانی که سبب‌های خود ارباب‌سالست روی این کشور انداخته و از فقدان حتی یک‌برکه برنامه‌ریزی برای هنر، از مردم کشور که سالها در جریان انقلاب و جنگ بودند و بعد از جنگ نیازمند لحظاتی نشاط آور هستند، از هجرفریبی فرهنگی که آفت جامعه ما شده است، از هنرمندانی که به سبب بی‌تنبیری من مدیر یا به زیر زمین پناه می‌زنند یا به آن نسوی‌زمین.

او همچنین افزود: می‌خواستم از هنرمندانی بگویم که روزها پیکر رنجورشان در بیمارستان می‌ماند تا کمکی از جایی برسد و زودتر در خک آرام گیرند، از هنرمندانی که از درد می‌نالند، از بی‌دارویی فغان دارند و تنها دلخوشی‌شان سخنرانی ما است که چنین می‌کنیم یا چنان خواهیم کرد، می‌خواستم از فرهنگ و

مراسم بزرگداشتی برای هنرمندان درگذشته در سال ۱۳۹۳ برگزار و یاد و خاطره‌ی آنها گرامی داشته شد.

به گزارش ایسنا، مجید سرسنگی – مدیرعامل خانه هنرمندان ایران – در این مراسم، با اظهار تأسفیران از دست دادن هنرمندان کشور، به برخی مشکلات این قشر اشاره و اظهار کرد: مایل بودم در سخنرانی‌ام از چالش‌های اساسی در هنر صحبت کنم، از اوضاع نابسامانی که سبب‌های خود ارباب‌سالست روی این کشور انداخته و از فقدان حتی یک‌برکه برنامه‌ریزی برای هنر، از مردم کشور که سالها در جریان انقلاب و جنگ بودند و بعد از جنگ نیازمند لحظاتی نشاط آور هستند، از هجرفریبی فرهنگی که آفت جامعه ما شده است، از هنرمندانی که به سبب بی‌تنبیری من مدیر یا به زیر زمین پناه می‌زنند یا به آن نسوی‌زمین.

او همچنین افزود: می‌خواستم از هنرمندانی بگویم که روزها پیکر رنجورشان در بیمارستان می‌ماند تا کمکی از جایی برسد و زودتر در خک آرام گیرند، از هنرمندانی که از درد می‌نالند، از بی‌دارویی فغان دارند و تنها دلخوشی‌شان سخنرانی ما است که چنین می‌کنیم یا چنان خواهیم کرد، می‌خواستم از فرهنگ و

مراسم بزرگداشتی برای هنرمندان درگذشته در سال ۱۳۹۳ برگزار و یاد و خاطره‌ی آنها گرامی داشته شد.

به گزارش ایسنا، مجید سرسنگی – مدیرعامل خانه هنرمندان ایران – در این مراسم، با اظهار تأسفیران از دست دادن هنرمندان کشور، به برخی مشکلات این قشر اشاره و اظهار کرد: مایل بودم در سخنرانی‌ام از چالش‌های اساسی در هنر صحبت کنم، از اوضاع نابسامانی که سبب‌های خود ارباب‌سالست روی این کشور انداخته و از فقدان حتی یک‌برکه برنامه‌ریزی برای هنر، از مردم کشور که سالها در جریان انقلاب و جنگ بودند و بعد از جنگ نیازمند لحظاتی نشاط آور هستند، از هجرفریبی فرهنگی که آفت جامعه ما شده است، از هنرمندانی که به سبب بی‌تنبیری من مدیر یا به زیر زمین پناه می‌زنند یا به آن نسوی‌زمین.

او همچنین افزود: می‌خواستم از هنرمندانی بگویم که روزها پیکر رنجورشان در بیمارستان می‌ماند تا کمکی از جایی برسد و زودتر در خک آرام گیرند، از هنرمندانی که از درد می‌نالند، از بی‌دارویی فغان دارند و تنها دلخوشی‌شان سخنرانی ما است که چنین می‌کنیم یا چنان خواهیم کرد، می‌خواستم از فرهنگ و

مراسم بزرگداشتی برای هنرمندان درگذشته در سال ۱۳۹۳ برگزار و یاد و خاطره‌ی آنها گرامی داشته شد.

به گزارش ایسنا، مجید سرسنگی – مدیرعامل خانه هنرمندان ایران – در این مراسم، با اظهار تأسفیران از دست دادن هنرمندان کشور، به برخی مشکلات این قشر اشاره و اظهار کرد: مایل بودم در سخنرانی‌ام از چالش‌های اساسی در هنر صحبت کنم، از اوضاع نابسامانی که سبب‌های خود ارباب‌سالست روی این کشور انداخته و از فقدان حتی یک‌برکه برنامه‌ریزی برای هنر، از مردم کشور که سالها در جریان انقلاب و جنگ بودند و بعد از جنگ نیازمند لحظاتی نشاط آور هستند، از هجرفریبی فرهنگی که آفت جامعه ما شده است، از هنرمندانی که به سبب بی‌تنبیری من مدیر یا به زیر زمین پناه می‌زنند یا به آن نسوی‌زمین.

او همچنین افزود: می‌خواستم از هنرمندانی بگویم که روزها پیکر رنجورشان در بیمارستان می‌ماند تا کمکی از جایی برسد و زودتر در خک آرام گیرند، از هنرمندانی که از درد می‌نالند، از بی‌دارویی فغان دارند و تنها دلخوشی‌شان سخنرانی ما است که چنین می‌کنیم یا چنان خواهیم کرد، می‌خواستم از فرهنگ و

مراسم بزرگداشتی برای هنرمندان درگذشته در سال ۱۳۹۳ برگزار و یاد و خاطره‌ی آنها گرامی داشته شد.

به گزارش ایسنا، مجید سرسنگی – مدیرعامل خانه هنرمندان ایران – در این مراسم، با اظهار تأسفیران از دست دادن هنرمندان کشور، به برخی مشکلات این قشر اشاره و اظهار کرد: مایل بودم در سخنرانی‌ام از چالش‌های اساسی در هنر صحبت کنم، از اوضاع نابسامانی که سبب‌های خود ارباب‌سالست روی این کشور انداخته و از فقدان حتی یک‌برکه برنامه‌ریزی برای هنر، از مردم کشور که سالها در جریان انقلاب و جنگ بودند و بعد از جنگ نیازمند لحظاتی نشاط آور هستند، از هجرفریبی فرهنگی که آفت جامعه ما شده است، از هنرمندانی که به سبب بی‌تنبیری من مدیر یا به زیر زمین پناه می‌زنند یا به آن نسوی‌زمین.

او همچنین افزود: می‌خواستم از هنرمندانی بگویم که روزها پیکر رنجورشان در بیمارستان می‌ماند تا کمکی از جایی برسد و زودتر در خک آرام گیرند، از هنرمندانی که از درد می‌نالند، از بی‌دارویی فغان دارند و تنها دلخوشی‌شان سخنرانی ما است که چنین می‌کنیم یا چنان خواهیم کرد، می‌خواستم از فرهنگ و

مراسم بزرگداشتی برای هنرمندان درگذشته در سال ۱۳۹۳ برگزار و یاد و خاطره‌ی آنها گرامی داشته شد.

به گزارش ایسنا، مجید سرسنگی – مدیرعامل خانه هنرمندان ایران – در این مراسم، با اظهار تأسفیران از دست دادن هنرمندان کشور، به برخی مشکلات این قشر اشاره و اظهار کرد: مایل بودم در سخنرانی‌ام از چالش‌های اساسی در هنر صحبت کنم، از اوضاع نابسامانی که سبب‌های خود ارباب‌سالست روی این کشور انداخته و از فقدان حتی یک‌برکه برنامه‌ریزی برای هنر، از مردم کشور که سالها در جریان انقلاب و جنگ بودند و بعد از جنگ نیازمند لحظاتی نشاط آور هستند، از هجرفریبی فرهنگی که آفت جامعه ما شده است، از هنرمندانی که به سبب بی‌تنبیری من مدیر یا به زیر زمین پناه می‌زنند یا به آن نسوی‌زمین.

او همچنین افزود: می‌خواستم از هنرمندانی بگویم که روزها پیکر رنجورشان در بیمارستان می‌ماند تا کمکی از جایی برسد و زودتر در خک آرام گیرند، از هنرمندانی که از درد می‌نالند، از بی‌دارویی فغان دارند و تنها دلخوشی‌شان سخنرانی ما است که چنین می‌کنیم یا چنان خواهیم کرد، می‌خواستم از فرهنگ و

مراسم بزرگداشتی برای هنرمندان درگذشته در سال ۱۳۹۳ برگزار و یاد و خاطره‌ی آنها گرامی داشته شد.

به گزارش ایسنا، مجید سرسنگی – مدیرعامل خانه هنرمندان ایران – در این مراسم، با اظهار تأسفیران از دست دادن هنرمندان کشور، به برخی مشکلات این قشر اشاره و اظهار کرد: مایل بودم در سخنرانی‌ام از چالش‌های اساسی در هنر صحبت کنم، از اوضاع نابسامانی که سبب‌های خود ارباب‌سالست روی این کشور انداخته و از فقدان حتی یک‌برکه برنامه‌ریزی برای هنر، از مردم کشور که سالها در جریان انقلاب و جنگ بودند و بعد از جنگ نیازمند لحظاتی نشاط آور هستند، از هجرفریبی فرهنگی که آفت جامعه ما شده است، از هنرمندانی که به سبب بی‌تنبیری من مدیر یا به زیر زمین پناه می‌زنند یا به آن نسوی‌زمین.

**دکتر منتظری: هدف از برگزاری مسابقات****منظره دانشجویان لیبیک به مطالبه و هبری است**

رئیس شورای علمی چهارمین دوره مسابقات منظره دانشجویان ایران گفت: مهم‌ترین هدف مسابقات پاسخ به مطالبه هنر معطف انقلاب است که انتظار داشتند در دانشگاه‌ها و حوزه‌های علمیه فضای آزاد اندیشی رشد کند.

به گزارش مهر، دکتر علی منتظری بیان کرد: مسابقات ملی منظره لیبکی بدون آرایش است به معنای هبری در پاسخ به نامه طالبی که به عنوان منشور آزاداندیشی معروف است.

وی با بیان اینکه مسابقات ملی منظره که از سوی سازمان دانشجویان برگزار می‌شود، اهداف متفاوتی را پیگیری می‌کند، گفت: اجتماعی شدن دانشجویان، تمرین تحمل نظر را پیگیری می‌کند، توانایی صحبت کردن از جمله مهارت‌هایی است که در مسابقات منظره برای شرکت‌کنندگان ایجاد می‌شود و افزایش پدیا می‌کند.

رئیس شورای علمی چهارمین دوره مسابقات منظره دانشجویان ایران خطاب به دبیر اجرایی چهارمین دوره مسابقات منظره دانشجویی با بیان اینکه نباید این مسابقات به یک محفل و چند دانشجویی خاص محدود شود، ادامه داد: باید تلاش کنیم مسابقات ملی منظره با گستردگی برگزار شود و جمعیت زیادی از دانشجویان و جوانان را در برگیرد.

وی با تاکید به این موضوع که فعالیت‌های فرهنگی به کارهای پیچیده نیاز ندارد افزود: اول باید خود ادامه باشسیم تا بتوانیم جمع زیادی را همراه کنیم و فعالیت‌های تاثیر گذار انجام دهیم.

**برترین‌های نهمین جشنواره هیین‌المللی پوینامی تهران معرفی شدند**

در آخرین روز از نهمین جشنواره بین‌المللی پوینامی تهران، برگزیدگان در مراسمی معرفی شدند و تندیس‌های را به خانه بردند.

به گزارش فارس، مراسم پایانی این دوره هم مثل سال‌های گذشته در مرکز آفرینش‌های فرهنگی هنری کانون برگزار شد. در این مراسم مدیرعامل و مسئولان کانون، دبیر جشنواره و جمعی زیادی از اهالی سینمایی انیمیشن حضور داشتند و برگزیدگان رشته‌های مختلف در بخش‌های ملی و بین‌المللی نیز معرفی شدند.

بر این اساس گروه داوری بخش مسابقه ایران جشنواره سه تندیس طلایی، نقره‌ای و برنزی خود را به سه فیلم اول، دوم و سوم جشنواره اهدا کرد که در این میان تندیس طلایی فیلم اول همراه با جایزه نقدی، به دلیل استفاده استادانه و با معنا از تکنیک‌شن برای ساختن داستانی شاعرانه و عمیق، به مریم مشکولی‌نیا برای فیلم «وختی که بچه بودم» اهدا شد.

تندیس نقره‌ای فیلم دوم نیز همراه با جایزه نقدی و به علت مضمون انسانی و جهان‌شمول با استفاده‌ای بدیع از تصویرگری و فضاسازی شرقی، به ساره شیعیه‌پور کارگردان فیلم «درخت» تعلق گرفت.

هیات داوران جایزه سوم خود را شامل تندیس برنزی همراه با جایزه نقدی، به خاطر انتخاب به جا و اجرای هنرمندانه تکنیک تصویرسازی جهت خلق فضایی یکدست، داستانی تأثیر گذار و شاعرانه به علاءرضا کزازی کارگردان فیلم «قلب مترسک» اهدا کرد.

در ادامه حمید کریمیان کارگردان فیلم «بزغاله‌های ابری» نیز موفق شد تندیس طلایی بهترین فیلم با موضوع کودک و نوجوان همراه با جایزه نقدی را به خاطر رویکرد هوشمندانه و موفق در خلق داستانی کودکانه و زیبا با تعامل خیال‌انگیز تصویرگری و موسیقی به خود اختصاص دهد.

جایزه ویژه هیات داوران در این بخش نیز شامل تندیس طلایی همراه با جایزه نقدی، به خاطر خلق داستان و کاراکتری جذاب، کمیک، بومی و نمانان در دهن هوشمندانه امکانات فرهنگ و هنر ایرانی در خلق پوینامی ملی، به مهدی آقاچانی کارگردان فیلم «گل و بلبل پشت و رو نداره» تعلق گرفت.

آقایانی در عین حال به عنوان فیلم‌نامه‌نویس همین اثر موفق شد جایزه دیگری را برای بهترین فیلم‌نامه جشنواره شامل یک تندیس طلایی همراه با جایزه نقدی، به خاطر استفاده استادانه از امکانات رسانه در خلق داستانی گویا، دوپهل و طنزآلود از خود سازد.





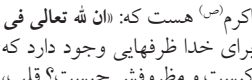






## تربیت و مربیان تربیتی

<b>بخش هفتم</b>	
<span></span>	
بحث ما راجع به تأدید انسان در تمام ابعاد وجودی‌اش بود. بُعد عقلی، نفسی و اعضا و جوارح می‌شد. به یاد قلب رسیدیم که گفته شد انسان باید قلبش را ادب کند، ادب قلب هم به تظهِیر آن است و تظهِیر قلب، یعنی تخلیّه قلب از جمیع ماسوی الله.	
قلب یک طرف است و ادب و بی‌ادبی این طرف در ربط با مظلوف آن است. علی <sup>(ع)</sup> می‌فرماید: <b>«إِنَّ هَذِهِ الْقُلُوبَ أَوْعِيَةٌ إِنْ دَلَّهَا ظُروفْ هَسْتَد.</b> <b>فَخْرِها أَوْعاه.</b> » روایتی دیگر از پیغمبر اکرم <sup>(ص)</sup> هست که: <b>«إِنَّ لله تَعَالٰی فِی الارضِ اَوْتٰی الّا فِیهَا الْقُلُوبُ:</b> در زمین، برای خدا ظرفیهای وجود دارد که عبارت از دلهاست، این ظرف برای کیست و مظلوفش چیست؟ قلب، مخزن حبّ الهی، حقِ حق تعالی، حرم الله و ناموسِ خداست! در روایتی است که: <b>«الْقَلْبُ حَرَمُ الله فلا تُسْکن حَرَمَ الله غیرَه!}}</b> » هم ظرف را می‌گوید و هم مظلوف را.	



آیت‌الله‌المجتبی‌الکبیر، آیت‌الله‌العظمی‌مجتبی‌الکبیر، آیت‌الله‌المیرزا، آیت‌الله‌العلی‌بن‌ابیطاهر

**ادب کردن قلب**
کار دل دبستگی است، می‌گویند: این ظرف که مظلوفش باید حبّ الهی باشد، اگر حبّ غیر خدا در آن جایگزین شود، بی‌ادب است. آنچه متناسب با آن ظرف بود و باید در آن راه که مورد رضای الهی بود، مصرف می‌شد، این بود که حبّ خدا در این ظرف می‌آمد و جایگزین می‌شد. به حبّ غیر خدا، لذا اینکه در روایات هست که (قلب خود را ادب کن) و اینکه می‌گویند: «ادب قلب به تظهِیرش است»، یعنی پاک کردن قلب از حبّ به غیر خدا. به این می‌گویند: ادب قلب. دلی که هر روز، به چیزی خدا تعلق پیدا کند، هرزه و بی‌ادب است. دلی که که در دبستگی به خدا، راسخ و پایرجاست و غیر حبّ به خدا را در خود راه نمی‌دهد، این دل مَوْذِب به حبّ الهی است. لذا در معارف ما در باب سلامت و بیماری قلب، که کدام دل سالم است و کدام دل بیمار، معیار حبّ به خداست. دلی که به دنیا تعلق گرفته باشد، یعنی در آن حبّ به دنیا رسوخ کرده و دبسته به دنیا باشد، بیمار و مریض و بی‌ادب است، بی‌ادها بیماراند.

**دل سالم**

آن دل که نیرویش را در راه رضای الهی مصرف کند، یعنی به اوایلی خدا که او را هدایت می‌کند، تعلق پیدا کرده باشد، سلامت است. قیامت، روزی است که به پول، نه فرزند و نه چیز دیگری، به درد انسان نمی‌خورد، بلکه دل سلامت است که به درد او می‌خورد: **«یومُ لا یُغْنِ مالٌ و لا بَنوُن، الاّ ما فی قلبِ سلیم.»** در ذیل همین آیه روایتی از امام صادق<sup>(ع)</sup> منقول است که: **«هو القلبُ الَّذِی سَلِم من حَبِّ الدنْیاءِ.»** دل سلیم آن است که نگذارد حبّ به دنیا در آن رسوخ کند». این در ربط با ادب قلب که همان تظهِیر قلب است.

**رشد همه ابعاد وجود**

بحث دیگری در همین زمینه هست که در روایات هم مطرح شده و آن مسأله رشد دل است. ابعاد وجودی انسان، غیر از بُعد مادی او، همگی قابل رشد هستند. عقل و حتی نفس هم قابل رشدند. رشد قلب به همین است که گفتیم: هر چه مظلوف بزرگتر، ظرف هم بزرگتر و هر چه مظلوف کوچکتر، ظرف هم کوچکتر. چون مظلوف قلب حب و دوستی است، اگر تعلق دل به یک چیز محدود باشد، قلب هم محدود می‌شود؛ اما اگر تعلقش به یک چیز نامحدود باشد، رشد قلب بی نهایت می‌شود.

مظلوف قلب، حبّ به خداست. خدا نامحدود است پس حبّ به او هم نامحدود است. خط‌کش‌های مادیّت را وسط نگذارید، بحث شدّت و ضعف است؛ یعنی شدّت رشد، به شدّت تعلق به خداست. این رشد قلب، گاهی در ربط با حالات است و گاهی در ربط با اعمال. در روایت هست که خدا به حضرت عیسی<sup>(ع)</sup> فرمود: **«أَدَبُ قَلْبِک بِالْحَقِّ،»** «خشتیت بحیّ حالت درونی است که بر محور علم و معرفت استوار است، چه بسا آن خوی را که در درک عظمت خدا ناشی می‌شود، خشتیت تغییر می‌کنند.

روایت از امام صادق<sup>(ع)</sup> است: **«الْقَلْبُ یحیا و یَمُوتُ: دل زنده می‌شود و می‌میرد. فُلانُ فِی قَادِیَةِ الْبَلَدِ،»** وقتی که زنده بود، با مستجابات ادبش کن، عمل واجب را چه دلت بخواهد و چه نتخواهد، مجبوری انجام دهد. اگر قلب سرحال بود، جایی است که می‌توانی قلبت را با عملی ادب کنی که آن را توسعه دهی، یعنی عمل مستحب، او (ادامات **فَاقْضَهِ عَلی الرِّفَاقِ:** اگر دلت مرده است، فقط واجبات را انجام بده» آن مستحبی که از روی کسالت است، رشد درونی نمی‌آورد.

**عشق اولیای خدا به عبادت**

عاشق اولیا همین رشد را داشتند. آنها هیچ‌گاه از عبادت، زدگی پیدا نمی‌کردند. این است که می‌بینید عاشق عبادت بودند. از پیغمبر اکرم<sup>(ص)</sup> روایت شده: **«قَرَّ عَینی فی الصَّلٰوةِ.»** نماز من چشتم من را. در روایتی از امام باقر<sup>(ع)</sup> نقل شده است: **«عَلَّی نَظَرُ فِی النَّصِیْنِ»** **«بَیْنِ فِی الْیومِ و الیَّله ألفَ رَکْعَه.»** این تعبیرات را راجع به امیرالمؤمنین هم داریم. به تعبیر اینکه احست نمی‌شدند، کوئی نیرو هم می‌گرفتند. روایت از امام حسن<sup>(ع)</sup> است که: شب کوچه بود، دیدم مادرم در محراب ایستاد و تا صبح مشغول عبادت بود. با این تعبیراتی که راجع به زهر<sup>(ص)</sup> است که به دلّری به عبادت می‌ایستاد که پایایش ورم می‌کرد، احساس نمی‌کرد.

**حبّ به غیر خدا نوعی شرک است**

این‌طور نیست که انسان بتواند حبّ به خدا و حبّ غیر را در دل جمع کند. همه شدن این دو با یکدیگر، نشدنی است. خداوند نسبت به جایگاهش، انحصار طلب است، خودش را صاحبانه می‌بیند و می‌گوید: دل، جایگاه و خانه من است و نباید غیر من در آن باشد. به تعبیر اهل معرفت: قلب، بت‌پرست است. خداوند دل قلب، هیچ نوع شرکت ندارد. به تعبیر اینکه احست نمی‌شدند، کوئی نیرو هم می‌گرفتند. روایت از امام حسن<sup>(ع)</sup> است که: شب جمعه بود، دیدم مادرم در محراب ایستاد و تا صبح مشغول عبادت بود. با این تعبیراتی که راجع به زهر<sup>(ص)</sup> است که به دلّری به عبادت می‌ایستاد که پایایش ورم می‌کرد، احساس نمی‌کرد.

**قلب بیت‌الله است**

عصر نظم تحریر دل به تخلیه آن از حبّ ماسوی الله است؛ چون این ظرف، ظرف اختصاصی خداست و او انحصارطلب است و آن را دل خود و صاحبانه می‌داند. با ارزشترین نعم وجودی انسان، قلب انسان است. عقل، نفس و اعضا و جوارح نیست، بلکه قلب است. چون قلب، جایگاه خداست، با ارزشترین بُعد وجودی اوست. قلب دنبال خدا می‌گردد، خداجوست؛ اما آن که خدا را در خود می‌گیرد، قلب است.

محور ارزشی انسانها این است که چه نسبت به نفس و ملکاتش، کسب ادب نفس و ملکات، تهذیب ملکات است، چه نسبت به عقلش و چه نسبت به قلبش. اما در بین اینها با ارزشترین ادب، ادب قلب است. «امیرالمؤمنین<sup>(ع)</sup> به کسی خطاب کرد: **«یا مُؤْمِنُ اِنَّ هَذَا المَلم و الادبُ مُنْ نَفسِکَ.»** اینکه تو آدم الهی را دریافت کنی، یعنی مرزشناسی مرزهای الهی و بعدش می‌فرماید: **«والادبُ:** مرزدارن، مُنْ نَفسِکَ.» قیمت تو مربوط به این دو تا نیست: مرزشناسی و مرزدارن الهی. **فاَنتَهِی عَنی تعلَمُ:** بپوش کن و این دو را به دست بیاور. **فَما یُزیّد من عَلمک و ادبک یزیّد فی شَکوک و فُکرک:** «هرچه سطح مرزشناسی و مرزدارنات بالا برود، قیمت تو هم بالا می‌رود.» در بین ادب الهی، آنکه بیش از همه، ارزش و کمیت تو را بالا می‌برد، ادب قلب است.

**پی‌نوشتها:**

- <sup>۱</sup> بحارالانوار، ج ۱۸، ص ۱۵۴.
- <sup>۲</sup> همان، ج ۶۷، ص ۲۵.
- <sup>۳</sup> بحارالانوار، ج ۷، ص ۹۲.
- <sup>۴</sup> بحارالانوار، ج ۸۲، ص ۲۷.
- <sup>۵</sup> تالمغفلو، ص ۵۰۰.
- <sup>۶</sup> الکافی، ج ۵، ص ۳۲۱.
- <sup>۷</sup> وسائل‌الشیعه، ج ۱، ص ۹۲.
- <sup>۸</sup> بحارالانوار، ج ۹۸، ص ۲۱۷.
- <sup>۹</sup> بحارالانوار، ج ۱۲، ص ۳۹.

**اشاره:** سازمان فرهنگ و ارتباطات اسلامی از دیرباز ارتباط قوی و گسترده‌ای با جامعه ایرانیان ارمنی لبنان و رهبر دینی آنان که مفرش در تطبیاس بیروت می‌باشد، دارد. در این رو تاکنون شش تبدیل کرد با کلیسای حواریون ارمنی حوزه سیلیسی برگزار کرده است. اولین نشست، همزمان با جشنهای هزار و هفتصدسال سالگرد تأسیس کلیسای ارمنی با حضور اول (کشیشان) جاثلیق ارمنه حوزه سیلیسی و ریاست وقت سازمان فرهنگ و ارتباطات اسلامی با عنوان اصلی «همزیستی مسلمانان-امیز از نظر مسلمانان و مسیحیان ارمنی» در سال ۱۳۷۹ در تهران برگزار شد. پس از آن این گفتگوها به نوبت در بیروت و تهران با موضوعات ذیل برگزار شد: نقش دین در جامعه، خانواده از دیدگاه اسلام و مسیحیت، دین و جوانان در جهان امروز، نقش دین در ترویج ارزشهای اخلاقی در جامعه.

ششمین دور گفتگوی اسلام و مسیحیت ارمنی حوزه سیلیسی با عنوان «همکاری مسلمانان و مسیحیان برای ایجاد صلح عادلانه در منطقه» در روزهای ۱۲ و ۱۳ اسفندماه ۱۳۹۳ در بیروت با حضور دکتر ابیوزر ابراهیمی ترکمان (رئیس سازمان فرهنگ و ارتباطات اسلامی) و جاثلیق آرام اول کشیشان (رهبر ارمنه حوزه سیلیسی) و هیأتی از اندیشمندان ایرانی و ارمنی برگزار شد.

روز شششنبه ۱۲ اسفند ۱۳۹۳ در مقر جاثلیقی ارمنه حوزه سیلیسی لبنان با حضور هیأتی از اندیشمندان دینی مسلمان و مسیحی به ریاست دکتر ابراهیمی و جاثلیق آرام اول کشیشان اجلاس دو روزه گفتگوی دینی اسلام و مسیحیت ارمنی آغاز به کار نمود. این گفتگو با حضور سفیر ایران در بیروت، دکتر کارن خاخرلی نماینده ارمنه در مجلس شورای اسلامی ایران و روحانیان ارمنه ایران و لبنان، اندیشمندان مسلمان ایرانی و لبنانی برگزار شد.

**صلح و امنیت پایدار**

این نشست با سخنرانی افتتاحیه و خوشامدگویی جاثلیق آرام اول آغاز گردید. او با اعلام موضوع و دستور این اجلاس که تلاش برای پیدا کردن همکاری مسلمانان و مسیحیان برای صلح و امنیت پایدار در خاورمیانه است، اجلاس را افتتاح نمود. سپس به بحث نکته محوری در این خصوص اشاره نمود که عبارتند از:

اسلام و مسیحیت هر دو به عنوان ادیان الهی وجود داشته و دارند، و دارای ریشه‌های معنوی خاصی هستند و لازم است که ما خداوند را مردم خودمان ریشه‌های مشترک را یادآور شویم. دوم اینکه در طول تاریخ، همکاریهای جدی بین اسلام و مسیحیت وجود داشته است. اگر چه اختلافات عقیدتی با هم داریم، ولی همواره باید روی مشترکات تأکید کنیم و همزمان ارزشهای مشترکمان را تحکیم نماییم. موضوع بعدی صلح است. زمانی که از صلح صحبت می‌کنیم، باید از عدالت هم صحبت کنیم؛ چرا که صلح بدون عدالت امکان‌پذیر نیست. عدالت و صلح از برکات الهی است که نصیب انسان شده است. و این نص صریح در انجیل و قرآن است. انسانها حق ندارند از خشونت استفاده کنند. تجاوز و خشونت قطعاً در همه ادیان گناه است.

اگر صلح نباشد، عدالت هم وجود ندارد. اکنون شاهدیم که صلحی در خاورمیانه وجود ندارد؛ چرا که عدالتی وجود ندارد؛ زیرا عدالت در مورد فلسطین رایج‌نیست‌شود. برای ایجادصلحی واقعی در خاورمیانه، حتماً باید مردم فلسطین از عدالت برخوردار گردند. جامعه انسانیت با خشونت و افراط‌گری روبروست. هم اسلام و هم مسیحیت خشونت را رد می‌کنند و هر دو به دنبال صلح هستند. ما هیچ گونه افراط‌گری را نمی‌پذیریم و تمام عواملی که ادامه حیات هر دو دین را به خطر بیندازند، از نظر ما مردود است. بنابراین باید

### ♦♦ دکتر ابراهیمی: پروژه اصلی قدرتهای غربی، دین‌هراسی است که آغاز آن از اسلام‌هراسی است. اکنون زمان فراخواندن پیروان ادیان به خردورزی و پایبندی به تخصص پایدار دینی و روی‌آوری به رحمت و رافت و رواداری است ♦♦

پژدیریم که اسلام و مسیحیت برای ادامه حیات باید خشونت را رد کنند. و این همکاری ادیان به شرط رعایت ارزشهای معنوی است.

در روایات ارمنه‌ای هم هستند که قرنهاست در این کشور سکونت دارند و در این جلسه نیز رهبر دینی ارمنه ایران و همچنین نماینده ارمنه ایران مجلس شورای اسلامی ایران حضور دارند. جبراع ارمنی خود را با هم‌وطن ایرانی خودش عین‌شده می‌داند و باید همکاری خودمان را با جمهوری اسلامی ایران ادامه دهیم.

**ترویج اعتدال‌گرایی و عقل‌گرایی دینی**

سپس دکتر ابیوزر ابراهیمی رئیس سازمان فرهنگ و ارتباطات اسلامی و رئیس شورای عالی سیاست‌گذاری ادیان سخنرانی خود را با عنوان «ترویج اعتدال‌گرایی و عقل‌گرایی خود را به هدف مقابله با افراط‌گرایی دینی و خشونت» ایراد نمود:

در سال ۱۹۹۱ جان دولارد (Dollard) و لوئارد دبلیسو دوبر (Doob) نظریه‌ای با نام «تاکالی – پرخاشگری» در دانشگاه پیل (yale) مطرح کردند

مبنی بر اینکه: «رفتارهای افراط‌گرانه همواره در پی تاکالی‌های قبلی بروز می‌کنند. این تئوری علت رفتارهای افراط‌گرانه را در تاکالی‌های قبلی جستجو می‌کند؛ ممکن است این تاکالی‌ها، اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و یا حتی فرهنگی باشد؛ به عبارت دیگر وجود مواعلی از قبیل آنچه برشمردیم بین فرد و اهدافش، ممکن است او را به سوی رفتارهای خارج از دایره عقلانیت سوق دهد و نهایتاً منجر به رفتارهای افراط‌گرایی گردد. این نظریه اگرچه در ابتدا توانست توجعات را به خود جلب کند، اما در مطالعات میدانی بسیاری از پیروان و به‌ویژه در میان افراط‌گرایی‌ها مورد شد که بسیاری از گروه‌های افراطی گسرا از میان ثروتمندان برخاسته‌اند و نه فقیرترین کشورهای جهان سو! ما یلگینن سنی آنان ۲۶ سال و سه چهارم آنها متاهل و دارای تحصیلات دانشگاهی بوده‌اند. بنابراین نمی‌توان تاکالی را به طور مطلق به عنوان ریشه‌های افراطی‌گرایی پذیرفت، بلکه احساس تاکالی نیز می‌تواند منجر به بروز رفتارهای خشونت‌آمیز شود.

از سوی دیگر وجود مواع متعدد در روند تبدیل شدن هویت فکری ایدئولوژیک افراط‌گرایان به هویت و قدرت سیاسی غالب، سبب شده است تا آنها با توسل به خشونت علیه هویتهای دیگر که به عنوان مآل فرض شده‌اند، به این یاور باشند که تنها راه انحصاری رفوع مواع دستیابی به هویت و قدرت سیاسی غالب، پیرو رفتارهای خشونت‌آمیز است. و همین سبب تشنگیل جبهه متحدی شده است و شبکه‌های قدرتمند تکثیری و فرقه‌گرا در دنیا پدید آمده است. مرزهای بین افراط‌گرایان و دیگران ازجمله آمده است که از تعاملهای معتدل خالی شده و جای خود را به تنفر، تکثیر و تهدید داده است؛ به همین دلیل منازعات فرقه‌ای مذهبی به خشن‌ترین و خشن‌ناکترین منازعات عصر حاضر تبدیل شده است تا جایی که جای خردورزی و رافت در این میان به‌شدت خالی شده است و بازگشت به عقلانیت و خردگرایی از نظر اندیشمندان و رهبران دینی به یک نیاز ضروری تبدیل شده است.

بایسد پذیرفت که نظام باورهای دینی به صورت هسته معنایی در دیندار عمل کند. زندگی را برای وی قابل پیگیری می‌سازد و اعتماد و اتکای مضاعفی به او می‌بخشد که فرد با تکیه به همین باور، احساس

آرامش و امنیت می‌کند. اگر چنین امنیت مقدسی در سبایه خرد پدید نیامده باشد و یا حتی در پناه عقل معتادل و تأثیرپذیرفته از احساسات، نیلایده باشد، ممکن است انسان را به موجودی تبدیل کند که از افراط‌گرایی خویش از آن جهت که حس رضایت از عمل به وظیفه دینی را به او می‌بخشد، لذت ببرد.

از همین رو امروزه می‌بینیم که وضعیت تروریسم جهانی به گونه‌ای شده است که دیگر کسی به دنبال یافتن پاسخ برای این پرسش نیست که: چرا رفتارهای بد از انسانهای بد سر می‌زند؟ چرا که انگیزه خشونتها به سمت انگیزه‌های مشروع جلوه داده شده، سوق داده شده‌اند تا تشخیص بزه بودن آن را مشکل سازند. از آنجا که هر عمل خشونت‌آمیز صرفاً برای خشونت انجام نمی‌شود، بلکه وسیله‌ای است برای دستیابی به اهداف یا پیش در نظر گرفته شده، به همین دلیل حتی «انگیزه‌های نامشروع» آن اهداف نیز به «انگیزه‌های مشروعیت بخشیده شده»ای تبدیل شده‌اند. این واژه حتی می‌تواند

کارن خاخرلیان نماینده ارمنه شمال ایران در مجلس شورای اسلامی سخنرانان این جلسه بودند. محمد فتعلی گفت:

بدون شک جامعه کنونی، بیش از هر زمان دیگری نیازمند گفتگو و تلاش برای توسعه و ترویج تفکر اعتدال و عطفوت و مهربانی جهت مقابله با تفکر خشونت و افراط گرایی است. به‌ویژه آنکه در جهان کنونی عده‌ای تلاش دارند با ارائه چهره‌ای غلط و غیرواقعی از دین، به اهداف شوم خود در ایجاد مشکل برسند و در این مسیر عده‌ای نیز ناخوسته و جاهلانه از آنها پیروی می‌نمایند. فلسفه وجودی تمامی پیامبران و رسولان الهی به ویژه پیامبر گرامی اسلام<sup>(ص)</sup> و حضرت عیسی<sup>(ع)</sup> توسعه و گسترش عدالت و مهربانی در جامعه و هدایت جوامع بشری به سمت فلاح و شستگاری با رفتار و گفتار نیک است. منش و شیوه اولیا و رسولان الهی، همواره در اوج عطفوت و مهربانی بود و در سیره زندگی هیچ پیامبری، خشونت

# گفتگوی دینی با کلیسا

**ششمین دور گفتگوی دینی سازمان فرهنگ و ارتباطات اسلامی با کلیسای ارمنی لبنان**



به مشروعبیت جعلی نیز عمومیت پیدا کند. یکی از دلایل این مشروعبیت‌بخشی جعلی می‌تواند این باشد که افراط‌گرایان از رهبران اصلی دینی فاصله گرفته‌اند و آسان‌تر به عافیت‌پروری متهم می‌کنند و از برداشت‌های صحیح و متقن دینی رهبران اصیل ادیان از متون و تفصوص دینی را انهداده و به برداشت‌های عجولانه و ناصحیح از متون و تفصوص دینی روی می‌آورند؛ بنابراین دعوت به تغفل و خردورزی یکی از عوامل مقابله با افراطی‌گرایی است که می‌تواند از مشروح جلوه دادن انگیزه‌های نامشروع جلوه‌گری کند و از جلوه دادن انگیزه‌های بزهکارانه به شکل انگیزه‌های مقدس جلوه‌گری کند.

در روایات ارمنه‌ای اسلامی آمده است که خدا حضرت آدم را مخیر ساخت تا از میان عقل و دین و حیا یکی را برگزیند و دوتای دیگر را رخصت دهد و آدم عقل را ترجیح داد و چون به آن دو اجازه رفتن داده شد، گفتند: «ما می‌مانیم، هر جا عقل باشد، ما همانجا خواهیم بود.» این حدیث، بیانگر نقش کلیدی عقل در انسان و ایمان است. آنجا که عقل نیست، دین و ایمان نیز نیست. و هر جا عقلی در کار باشد، در نهایت به ایمان به خدا رهنمون خواهد شدید. پیامبر گرامی اسلام<sup>(ص)</sup> فرموده است: **«أَمَّا يَدْرِك الْخَيْرَ كُلُّ بَاقِلٍ، و لا دینَ لِمَن لا عقلَ له:** همه خویشا با عقل شناخته می‌شوند و کسی که عقل ندارد، دین ندارد»

♦♦♦

**«دکتر کارن خاخرلیان: اقدام روزنامه «شارلی ابدو» در اهانت به پیامبر اسلام، شرم‌آور و مورد انزجار شدید پیروان ادیان الهی و حرکتی غیراخلاقی علیه وحدت یکتاپرستان است. توهمین به مقدسات هر کدام از ادیان الهی، اهانت به تمامی ادیان توحیدی است**
♦♦♦

پس از ضرورت توجه به خردورزی دینی، دومین عامل مقابله با خشونت را می‌توان از درون متون دینی دریافت. دعوت ادیان به همزیستی مسالمت‌آمیز و رحمت و رافت و احترام به باورهای دیگران امروزه از دایره برداشت‌های افراط‌گرایان از متون و تفصوص دینی خارج شده‌اند. رهبران ادیان می‌توانند با تکیه به این اصول، به برداشت‌های ناصحیح افراط‌گرایان را تخطئه کنند. قرآن کریم درباره همزیستی مسالمت‌آمیز فرموده است: **«لَا جِبِلَّةَ مَعَهُمْ شَرْعاً وَ مَهْنِاجاً وَ لا شاءَ الله لیجْعَلنَّ أُمَّةً وَّاحِدَةً لیلوکُم فی ما آتاکم فاستبقوا الخیرات الی الی حرمکم جمیعاً فیکُفیکم بما کنتم فیہ تَخلفون.»** «ماده ۲۸) در برابر رحمت و عطفوت به بندگانی که فرموده‌اند، است: **«لَقَدْ کَتَبَ عَلٰی نَفْسِہ الرِّحْمَہ لیجْعَلنکم الی یوم القیامہ لاریب فیہ.»** (رحمتی وسعت کثی شد.» (اسراء، ۱۵۶) در برابر احترام به باور دیگران نیز رواداری را توصیه کرده است: **«و لا تُشْوَا الذِّینَ یَدْعونَ من دُونِ الله عَدُوًّا لِّغَیْرِ عَلم.»** (انعام، ۱۰۸) امروزه رفتارهای خشونت‌آمیز و بی‌مسئمتابه و تنفرآمیز برای برخی از قدرتهای غربی تبدیل شده تا پژوهش‌های همچون اسلام‌هراسی را دامن دینداران این در حالی است که برای بسیاری از رهبران ادیان روشن است که پروژه اصلی، پروژه دین‌هراسی است که آغاز آن از اسلام – که در رهبران ادیان الهی دیر پیشینه، دیر با زود پژوهش‌های از این دست برای ادیان آسمانی دیگر هم رقم خواهد خورد. اکنون زمان فراخواندن پیروان ادیان به خردورزی و پایبندی به تفصوص پایدار دینی و روی آوری به رحمت و رافت و رواداری است.

**مقابله با افراط‌گرایی و خشونت**

موضوع اولین جلسه علمی این نشست، «ترویج اعتدال‌گرایی و عقل‌گرایی دینی با هدف مقابله با افراط‌گرایی دینی و خشونت» بود که با یکدیگر فتعلی سفیر جمهوری اسلامی ایران در لبنان و دکتر

ششینه ۲۳ اسفند ۱۳۹۳–۲۳ جمادی‌الاول۱۴۴۴–۱۴ مارس۲۰۱۵– سال هشتادونهم – شماره ۲۶۱۱۶

ایران در مجلس شورای اسلامی اظهار داشت: قوانین بین‌المللی ممنوعیت اهانت به مقدسات و ارزش‌های دینی بسیار کم‌رنگ و فاقد قابلیت‌ها و خصیصه‌های اجرایی می‌باشند. ایران در زمره اندک کشورهای جهان می‌باشد که در طول تاریخ خود، گروه‌های دینی، قومی و ملی تحت کشتار و یا هر تعدی سازمان یافته دیگری قرار نگرفته است. این واقعیت تاریخی، حقی اخلاقی را برای جمهوری اسلامی ایران به وجود آورده است که براساس مفاهیم زیربنایی اصل دوم قانون اساسی کشور، هرگونه ستمگری، ستم‌کنشی، سلطه‌گری و سلطه‌پذیری را نفی کند. از این رو سوست که ایران در مقابله با مظالم ضد بشری، همواره مواضع ایدئولوژیک خود را صریحاً ابراز کرده و در حال حاضر نیز جهان‌ عاری از خشونت و افراط‌گری را اسلوحه سیاست‌های منطقه‌ای و بین‌المللی خود قرار داده است. سه پیش شرط بنیادین برای تحقق «جهان عاری از خشونت و افراطی‌گری» عبارتند از: – شناخت عمیق و متقابل ملتها در سطح فرهنگی

– اجرای اصل عدالت اجتماعی در مناسبات

بین‌المللی

به کارگیری همه‌جانبه قوانین و حقوق بین‌الملل در مواجهه با خشونت و افراطی‌گری فرهنگ از بنیادی‌ترین عوامل و عناصر تشکیل دهنده ملت‌هاست.

با چنین رویکردی فرهنگ مهمترین ششانه ملتها محسوب می‌گردد، به طوری که می‌توان گفت که بدون درک متقابل فرهنگی، جهانی عاری از خشونت و خشونت نخواهد شد. خنایت ارزشهای تاریخی، از جمله عدالت، آزادی، همانند باورهای دینی و هنجارهای اخلاقی نیازی به برهان ندارند. چنین ارزش‌هایی حق وجودیت خود را از تاریخ کسب نموده‌اند. عدالت اجتماعی از آن اصولی است که بدون احقاق آن، دیگر دست‌یازدهای ارزشی همچون آزادی و مردم‌سالاری شدیداً خدشه‌دار می‌گردند. عیسی مسیح بر فراز یکی از کوههای اطراف شهر جلیل معروف به کوه زیتون خطاب به شاگردان خود و گروه بسیاری از مرد و زن و پیر و جوان اورشلیم می‌گوید: «خوشا به حال آنان که در راه عدالت ستم می‌بینند؛ زیرا پادشاهی آسمانی از آن ایشان است!» در مفاهیم انجیلی، خداوند افراد باقوا و عاری از گناه را مکلف می‌کند تا در معابر، مباحث، باروهای شهر و در مقابل خانه ثروتمندان به موعظه عدالت بپردازند و دامادی که به موعظه مشغولند، هراسی به دل ندارند؛ زیرا گناهکاران و بدخواهان تقوا و عدالت در پیشگاه عدل الهی توبیخ خواهند شد.

انگیزه‌های بزرگ اقتصادی و عدم وجود عدالت اجتماعی در سطح ملی و بین‌المللی، نه تنها عاملی مهلک برای نابودی روح آزادی و ذات ترقی‌خواه انساناست، بلکه بستری مناسب برای رشد و نمو انواع عقاید مبتنی بر خشونت مانند فاشیسم، نژادگرایی و افراطی‌گری دینی می‌باشد.

مفاهیم اخلاقی وابسته به قانون و حوزه حقوقی، به خودی خود، از نهادهای برجسته عقل‌گرایی و از شاخص‌ترین معیارها برای سنجش اعتدال می‌باشد، که بدون آن کنترل خشونت امکان‌پذیر نیست. سرآغاز پدیده خشونت، اهانت به ارزشهای والای انسانی، دینی و عقیدتی است که اغلب به سازمان‌یافته‌ترین شکل خشونت یعنی جنایات علیه بشر و حتی نسل‌کشی می‌انجامد.

اقدام روزنامه «شارلی ابدو» در گستاخی و اهانت به ساحت پیامبر و مقدسات دین مبین اسلام، اقدامی شرم‌آور و مورد انزجار شدید در میان ملت‌های پیروان ادیان الهی است و نمایندگان اقلیت‌های دینی در مجلس شورای اسلامی طی بیانیه‌ای، این اقدام را به عنوان

### ♦♦ جاثلیق کشیشان: اگر صلح نباشد، عدالت هم وجود ندارد. برای ایجاد صلحی واقعی در خاورمیانه، حتماً باید مردم فلسطین از عدالت برخوردار گردند. اسلام و مسیحیت خشونت را رد می‌کنند و هر دو به دنبال صلح هستند. ما هیچ گونه افراط‌گری را نمی‌پذیریم ♦♦♦

حرکتی غیرعقلانی و غیراخلاقی علیه وحدت و یکدلی یکتاپرستان، شدیداً محکوم کردند و خاطرنشان ساختند که توهمین به مقدسات هر کدام از ادیان الهی، اهانت به تمامی ادیان توحیدی محسوب می‌گردد.

به تعبیر ضد دینی و ضد ارزشی کلامی در راستای نظریه «برخورد تمدنها»، صورت گرفته و می‌گیرند و اکنون نیز مرحله جدیدی از آن در حال تکوین است. مکتوب طراحان نظریه «نظم نوین جهانی»، رادیکالیزه کردن اهانت‌های ضددینی می‌تواند اجرای سناریوی «برخورد تمدنها» را تسریع نموده و مبارزات علیه سلطه جهانی سرمایه‌داری را از مسیر اصلی منحرف سازد. در دیدگاه این طراحان، اهانت‌ها هرچه پیشتر به سوی ارزش‌های بنیادی در ادیان الهی نشسانه رفته باشند، واکنش‌های جدی‌تری را به دنبال خواهند داشت.

مسخره‌تر از همه این است که این اهانت‌ها با اصولی آزادی و مردم‌کراسی از قبیل آزادی بیان توجیه می‌گردند که ریشه در همان آموزه‌های برگرفته از ادیان الهی دارند. قوانین بین‌المللی ممنوعیت اهانت به مقدسات و ارزشهای دینی بسیار کم‌رنگ و فاقد قابلیت‌ها و خصیصه‌های اجرایی است. این واقعیت حالی است که قوانین میزبان انکار هولوکاست در پیش از ده کشور جهان (ازجمله فرانسه، اتریش، هلند، مجارستان، لهستان، رومانی، اسپانیا، سوئیس و غیره) تدوین شده و در حال اجراست. براساس این قوانین عدالت نسل‌کشی یهودیان و یا تردید در مورد واقعیت تاریخی آن جرم محسوب شده و مجازات‌های مختلفی برای آن نظر گرفته می‌شود.

از پیامدهای شوم تبلیغات ضد ارزشی، اهانت و عدم شناخت متقابل فرهنگی در هزاره سوم میلادی، کشورهای جمعی، مهاجرت اجباری و نابودی بقایای فرهنگی ملت‌هاست که تحت لای دین، ملیت، نژاد، مبارزه علیه تروریسم، دین‌گرایی و حتی مکتب‌گرایی و حقوق بشر صورت می‌پذیرند. آنچه امروز در برابر دیدگان جهانیان در نوار غزه توسط رژیم صهیونیستی در قالب فلسطینان و تحت فشار غربی در منطقه، «عاشق» در قبال اکراد اهل نسن، ایزدی‌ها، اهل تشیع، ارمنیان، آشوریان و قبطیان اتفاق می‌افتد، براساس مفاد کنوانسیون ۱۹۴۸ سازمان ملل متحد، ماهیتاً نمونه‌ای بارزی از نسل‌کشی هستند.

بی‌کیفر ماندن جنایات علیه بشر، انکار تاریخی آنها و عدم مجازات پدیده‌های اهانت به مقدسات، نوعی حس مصونیت از قانون را برای دول با پیشینه سازماندهی جنایت‌های ارتش‌های ایجاد می‌کند. می‌توانند در این عرصه مبارزه حقوقی تقشی پیشرو ایفا نمایند. از آنان انتظار می‌رود که از طریق همکاری، به‌یادآوردن و اتخاذ مواضع عقل‌گرانه و معتدل، جنبش بین‌المللی را با هدف طرح و تصویب قوانین مدنی و کیفری جدید در کشورهای گوناگون و اجرای این قوانین در راستای کنش خشونت و افراطی‌گری در منطقه سازمان دهند.

**ادامه دارد**

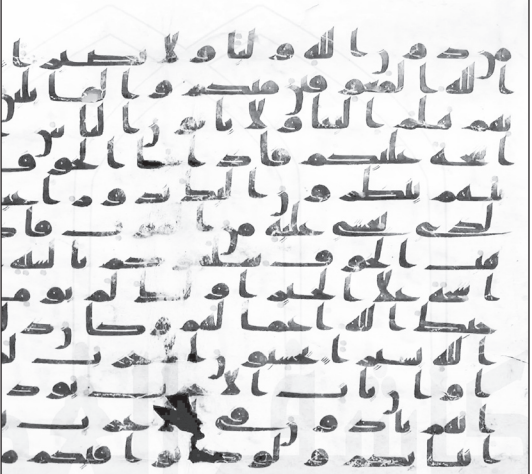
<b>استاد بهاء‌الدین خرمشاهی</b>	<b>بخش اول</b>
<span></span>	
حضرت علی بن ابی طالب (علیه‌السلام) پس از حضرت رسول اکرم <sup>(ص)</sup> هم بزرگترین شخصیت تاریخی-فرهنگی جهان اسلام است و هم بزرگترین دانش‌پژویر دینی، فرهنگی و اجتماعی و جهانی اسلام و اسلام جهانی، به وجود آمد. و عطیة‌الشیآن حضرت، که اولین مسلمان بوده است، به محال می‌تواند او مرد شمشیر و قلم بود. چنین شخصیتی جامع علم و عمل در تاریخ همه ادیان هم بی‌نظیر است. حتی مخالفان دیروز و امروز اسلام، بی‌همتایی و نبوغ چندانکه او عدل و فضل و فضیلت می‌منای او را اذعان دارند <sup>۱</sup> و او بزرگترین کاتب وحی و حافظ و مفسر قرآن بود. همچنین نخستین گردآورنده قرآن به ترتیب نزول که سابقه مراتب قرآن‌شناسی ایشان در جمع و تدوین قرآن در عصر عثمان در همه تاریخ کهن و مجموعه‌های کهن و اصیل حدیث برترین (شعه) و سنی) آمده است؛ لذا موجودیت او کهن و تاریخی مصحف ایشان، نه امری اعتقادی، بلکه واقعیتی تاریخی و امری متواتر است، و هیچ صاحب‌نظری در آن شک نکرده است.	

**خلافی سه گانه**
همه می‌دانیم که در واقع سقیفه بنی‌اعله، در هنگامی که حضرت با مهر و احترام و عشق و علاقه به ششستو و کفن پوشاندن بر پیکر مطهر رسول اکرم<sup>(ص)</sup> بنا بر وصیت خود ایشان – اشتغال داشت و از آن جمع غریب بود، دیگران جرأت ورزیدند و حق اولویت حضرت علی<sup>(ع)</sup> را نادیده گرفتند یا دستخوش «فتنه» [چنان که بعدها خلیفه دوم گفت] شدند، و ابوبکر را از منایب صحابه و پادزن پیامبر گرامی اسلام<sup>(ص)</sup> بود، به خلافت برگزیدند. نمی‌خواهم وارد بحث‌های تاریخی/سیاسی شوم؛ چرا که تمرکز در این مقاله بر محور قرآن‌شناسی و چند و چون مصحف حضرت علی<sup>(ع)</sup> است. هرچه بود، پس از خلافت کوتاه و درگذشت ابوبکر، عمر بن خطاب به عنوان خلیفه دوم، و سپس عثمان بن عفان خلیفه سوم راشدین شدند.

پس از شورش بسیاری از مردم بر عثمان، او کشته شد. و هزاران تن از مردم از حضرت علی<sup>(ع)</sup> درخواست کردند که ولایت امر و خلافت را بپذیرد و حضرت احساس وظیفه و مسئولیت کردند و در نهایت پذیرفتند. جامعه نوپا و در عین حال گسترده اسلامی بحران‌زده بود، چون‌که در تاریخ آمده، سه جنگ داخلی به تمام معنی کلمه بر ایشان تحمیل شد: ۱. جنگ جمل ۲. جنگ صفین و ۳. جنگ نهروان با خوارج. به جنگ دوم که ربط قرآنی بیشتر دارد، بیشتر می‌پردازیم.

**پیدایش خوارج**

معاویه که والی شام/شامات بود و جنگ جمل را هم به بهانه خونخواهی عثمان دامن زده بود، از سوی حضرت کردل شد؛ اما فرمان عزل را نپذیرفت و خلاف حقیقت قرآنی (اطیعو الله و اطیعو الرسول و اولی الامر منکم)، آماده جنگ با حضرت شد. درست در زمانی که مالک اشتر – سپهسالار سپاه حضرت علی<sup>(ع)</sup> در یک قدمی پیروزی نهایی بر سپاه معاویه بود، به حيله پیشنهادی عمروعاص، ده‌ها (و تا پانصد هم گفته‌اند) قرآن را برای آنکه بهتر دیده شود، بر سر نيزه بلند کردند و ندای «ان کمم الا الله» – سر دادند. این باعث تزلزل سپاه حضرت شد. حضرت در پاسخ این شعار قرآنی، فرمودند: **«کلمه حق برده بها باطل: از گفته حق مراد باطل دارند.»** نیز فرمودند



اینات من القرآن الکریم منسوبة بخط الامام علی بن ابی طالب (علیه السلام) بخط الکوفی.







































**سقوط بی سابقه موقعیت نانیاهو در میان صهیونیست ها پس از سخنرانی ضد ایرانی**

سرویس خارجی: کاهش محبوبیت نخست وزیر رژیم صهیونیستی در آمریکا پس از سخنرانی ضدایرانی هفته گذشته ی در کنگره همزمان با برگزاری انتخابات پارلمانی این هفته در اسرائیل و قدرت گرفتن احزاب مخالف در نظرسنجی‌ها، به چالشی بزرگ برای این رهبر حزب لیکود بدل شده است. با نزدیک شدن به انتخابات پارلمانی روز سه‌شنبه اسرائیل، بنیامین نانیاهو که پشتیبانی ایالات متحده را هم از دست داده با مشکلات فراوانی برای دستیابی به پیروزی روبه رو است. روزنامه «هآرتص» نتایج یک نظرسنجی را منتشر کرد که نشان می‌دهد ائتلاف «اتحادیه صهیونیسم» به رهبری مخالفان در حزب کارگر، از حزب لیکود به رهبری نانیاهو، با اختلاف ۲۴ کرسی به ۶۱ پیش افتاده است. زبیبی و لونی و اسحاق هرتزوغ، دو سیاستمداری که ائتلاف احزابشان، اتحادیه صهیونیسم را شکل داده در این نظرسنجی از حزب لیکود که بنیامین نانیاهو نامزد اصلی آن در انتخابات پارلمانی است، بالاتر ایستاده‌اند. شیمون پرنز، رئیس سابق رژیم صهیونیستی هم رسماً حمایتش را از اتحادیه صهیونیسم اعلام کرد و گفت هرتزوغ سیاستمداری است که می‌داند چطور میان شکاف‌ها پل بزند و جامعه اسرائیل را متحد کند. از طرفی شماری از فرماندهان ارشد نظامی سابق رژیم صهیونیستی با انتقاد شدید از نانیاهو، بر شکست سیاسی و امنیتی وی در زمینه‌های مختلف تأکید کردند. این فرماندهان ارشد نظامی و امنیتی سابق که نام «رهبران برای حمایت از امنیت اسرائیل» را بر هیات خود گذاشته‌اند در کنفرانسی مطبوعاتی در تل آویو اعلام کردند، نانیاهو آیمز اذیت‌دارند.خبر دیگر اینکه دولت مصر به حکم صادره علیه حماساس از تروویستی خوداندن آن اعتراض کرد. حزب‌الله لبنان از اعتراض دولت مصر به حکم دادگاه دربارۀ تروریستی بودن جنبش حماس استقبال کرد. در چنین شرایطی الجزایر و برتغال خواستار تشکیل کشور مستقل فلسطین بر اساس مرزهای سال ۱۹۴۷ در کوتاه‌ترین زمان ممکن شدند. خبر دیگر اینکه رژیم صهیونیستی به بهانه آزمون آمادگی خود برای جنگ بعدی با حزب‌الله لبنان، اقدام به برگزاری رزمایش در شمال اراضی اشغالی که هم‌مرز با لبنان است، کرد.

## پروشکو: ناتو ارتش اوکراین را آموزش می دهد

جمهوری اوکراین در نشست شورای امنیت ملیس و دفاعی اوکراین اذعان کرد، نیروهای ناتو ارتش کشورش را آموزش می دهند. پترو پروشکو خاطرنشان کرد، کی یف هویامپهای بدون سرنشین، تجهیزات الکترونیکی و دیگر تجهیزات را هم از غرب دریافت می کند. پروشکو همچنین گفت: برنامه جهانی که برای کمک به اوکراین به منظور انجام اصلاحات اساسی در این کشور و حمایت از سیستم مالی و پولی اوکراین و ذخایر طلا و ارز خارجی آن تنظیم شده است، برای اجرا به بیش از ۴۰ میلیارد دلار وام نیاز دارد.در چنین شرایطی، صندوق بین المللی پول برنامه کمک مالی ۱۷۵ میلیارد دلاری به اوکراین در مدت چهار سال آینده را تصویب کرد.در همین حال، دولت آمریکا اعلام کرد، تجهیزات نظامی به ارزش ۷۵ میلیون دلار در اختیار ارتش اوکراین قرار می دهد.«جو بایدز» معاون رئیس جمهوری آمریکا در تماس تلفنی با پروشکو ، وی را از این کمک های نظامی جدید غیرکشنده مانند بسته های کمک های اولیه ، هویامپهای تخصصی بدون سرنشین ، آمبولانس نظامی و سامانه های راداری آگاه کرد.

در همین حال، آمریکا تحریم‌های جدیدی را علیه هشتت تن از فرماندهان استقلال طلبان اوکراینی و بانک روسیه وضع کرد.شورای اروپا نیز تحریم‌ها علیه ۱۵۰ فرد و نهاد وابسته به روسیه و شبه نظامیان جدایی طلب اوکراین را تا نیمه سپتامبر ۲۰۱۵تمدید کرد.این در حالی است که، معاون وزیر خارجه روسیه با انتقاد از تحریم های جدید ، آن را اقدام تحریک آمیز خواند.در چنین شرایطی و به دنبال سیاست حمایتی غرب از دولت اوکراین و اتهام زنی ها علیه مسکو، ارتش روسیه با برگزاری رزمایش ۲۰روزه در مناطق مرزی نزدیک با اوکراین دست به قدرتمنای زد. ۸۰۰۰ نیروی ارتش روسیه در این رزمایش که در شبه جزیره کریمه، ارمستان، جمهوری ایخازیا و اوستیای جنوبی برگزار می شود، شرکت دارند.این در حالی است که، سران جمهوری های خودخوانده دونتسک و لوهانسک در بیانیه های خطاب به صدر اعظم آلمان و رئیس جمهوری فرانسه از آنها به عنوان امضا کنندگان توقفامه میسک خواستار تحریم اقتصادی اوکراین و مقام‌های ارشد این کشور به دلیل نقض توافقاته شدند.

## تیراندازی به سوی ۲ مامور پلیس آمریکا در تظاهرات ضد تژادپرستی فرگوسن



سرویس خارجی: تظاهرات مقابل اداره پلیس شهر «فرگوسن» در ایالت میسوری علیه رفتارهای تبعیض‌آمیز پلیس آمریکا با سباهیوستان، به خشونت و درگیری انجامید و در این میان دو مامور مامور صابیت گلوله قرار گرفتند. یکی از این افسران پلیس از ناحیه صورت و دیگری از ناحیه

سرویس خارجی: تظاهرات مقابل اداره پلیس شهر «فرگوسن» و زخمی شدند. پلیس فرگوسن دو و مرد و یک زن را در رابطه با این تیراندازی بازداشت کرد، اما دستگیری دیگری در جریان این درگیری در این شهر خیز نداد.

پس از تیراندازی به سوی پلیس، دهها تن از معترضان به دنبال شنیده شدن صداهایی که با

## هلاکت افسر صهیونیست در حمله جنگنده‌های سوریه

سرویس خارجی: شبکه المنار اعلام کرد در حمله هوایی ارتش سوریه به اتاق عملیات گروهک تروریستی موسوم به «الجیش الاول» به سرکردگی اصابر سفر» وابسته به گروه تروریستی ارتش آزاد در شهرک الفقیان قیطره یک افسر صهیونیست به هلاکت رسید.این افسر صهیونیست که در بین تروریست‌ها «جانی» خوانده می‌شد به پی این حمله هوایی ابتدا زخمی شد و سپس به هلاکت رسید.

جانی هنگام حضور در جلسهای با سرکردگان ارتش آزاد از جمله یک سرکرده

نظامی به نام ابواسامه النجیبی در اتاق عملیات الجیش الاول که مورد حمله هوایی ارتش سوریه قرار گرفت، به هلاکت رسید.همچ هم که از مأموران و عوامل رژیم صهیونیستی در قیطره محسوب می شبد، در این حمله هوایی ارتش سوریه به هلاکت رسید.

المنار خاطرنشان کرد که این افسر

سرویس خارجی: نیروهای ارتش پاکستان در حمله به دفتر «جنبش متحد قومسی» بزرگترین شهر سیاسی این کشور در کراچی، یک کاپان بزرگ را بشو و از ضبط و ۲۰ مظنون، از جمله شد جنایتکار شناخته شده بازداشت کردند. یک عضو می تروریست با کشته یا دستگیر نیروهای امنیتی آتش گشودند.در رویدادی

دیگر، گذشته همدارشد. عضو ارتشد حزب مردم پاکستان رسماً ریاست مجلس سنای پاکستان را برعهده

گرفت و جایگزین «سید نیر حسین بخاری» شد. از دیگر سز دادگاهای

در پاکستان حکم آزادی متهم اصلی در پرونده حملات تروریستی بمبئی

در سال ۲۰۰۸ را صادر کرد. یکی از وکلای متهم با اعلام این حکم

# اطلاعات

سال هشتماد ونهم

# خشم بغداد از حملات جنگنده‌های ائتلاف به نیروهای دولتی عراق



معاون رئیس جمهوری عراق با بیان اینکه عملیات پاکسازی استان صلاح الدین به زودی پایان می‌یابد از شجاعت و فداکاری نیروهای مردمی و گروه‌های مقاومت اسلامی قلدانی کردنوری مالکی در بازدید از مناطق عملیاتی، حمایت کند.

حالت بحرانی شدیدی در بین ائتلاف ضد داعش ایجاد شده و این مسئله به زودی باعث شکست این ائتلاف خواهد شد، اتفاقی که تحت‌الشعاع نقش ایران قرار گرفته است. در همین حال، رئیس مجلس اعلای اسلامی عراق مشارکت نیروهای ائتلاف آمریکایی ضد داعش در نبرد دروغ و ترزیر صورت گرفته است. نخست‌وزیر عراق اعلام کرد-حضور مستشاران نظامی خارجی در عراق برای نبرد با داعش، هیچ آسیبی به حاکمیت این کشور نمی‌زند. از سوی دیگر، نوری مالکی با اشاره به صدور بیانیه‌ای از سوی الاهضر- به محکومیت حضور شبه‌نظامیان شیعه در نبرد علیه داعش در عراق اعلام کرد، الاضر در تله داعش گرفتار شده است. در همین حال، «محمد البرادعی» سیاستمدار کهنه کار مصری دست به افشاگری در این حال‌نخست وزیر عراق با بیان اینکه پیروزی‌های به دست آمده علیه داعش به دست خود عراقی‌ها رقم خورده ، گفت: بهترین پیروزی عراقی در این رزمایش که در شبه جزیره کریمه، ارمستان، جمهوری ایخازیا و اوستیای جنوبی برگزار می شود، شرکت دارند.این در حالی است که، سران جمهوری های خودخوانده دونتسک و لوهانسک در بیانیه های خطاب به صدر اعظم آلمان و رئیس جمهوری فرانسه از آنها به عنوان امضا کنندگان توقفامه میسک خواستار تحریم اقتصادی اوکراین و مقام‌های ارشد این کشور به دلیل نقض توافقاته شدند.

معاون رئیس جمهوری عراق با بیان اینکه عملیات پاکسازی استان صلاح الدین به زودی پایان می‌یابد از شجاعت و فداکاری نیروهای مردمی و گروه‌های مقاومت اسلامی قلدانی کردنوری مالکی در بازدید از مناطق عملیاتی، حمایت کند.

حالت بحرانی شدیدی در بین ائتلاف ضد داعش ایجاد شده و این مسئله به زودی باعث شکست این ائتلاف خواهد شد، اتفاقی که تحت‌الشعاع نقش ایران قرار گرفته است. در همین حال، رئیس مجلس اعلای اسلامی عراق مشارکت نیروهای ائتلاف آمریکایی ضد داعش در نبرد دروغ و ترزیر صورت گرفته است. نخست‌وزیر عراق اعلام کرد-حضور مستشاران نظامی خارجی در عراق برای نبرد با داعش، هیچ آسیبی به حاکمیت این کشور نمی‌زند. از سوی دیگر، نوری مالکی با اشاره به صدور بیانیه‌ای از سوی الاهضر- به محکومیت حضور شبه‌نظامیان شیعه در نبرد علیه داعش در عراق اعلام کرد، الاضر در تله داعش گرفتار شده است. در همین حال، «محمد البرادعی» سیاستمدار کهنه کار مصری دست به افشاگری در این حال‌نخست وزیر عراق با بیان اینکه پیروزی‌های به دست آمده علیه داعش به دست خود عراقی‌ها رقم خورده ، گفت: بهترین پیروزی عراقی در این رزمایش که در شبه جزیره کریمه، ارمستان، جمهوری ایخازیا و اوستیای جنوبی برگزار می شود، شرکت دارند.این در حالی است که، سران جمهوری های خودخوانده دونتسک و لوهانسک در بیانیه های خطاب به صدر اعظم آلمان و رئیس جمهوری فرانسه از آنها به عنوان امضا کنندگان توقفامه میسک خواستار تحریم اقتصادی اوکراین و مقام‌های ارشد این کشور به دلیل نقض توافقاته شدند.

عراقی‌ها حاصل شده و جهان نیز در

می‌شود. «ایک هولدر» این اقدام را تفراتگیز خواند و افزود، چنین اقدامات احمقانه‌ای باعث نقض

اصلاحات دپارتمان‌های پلیس در

رئیس جمهوری آمریکا نیز در پیامی

خشونت علیه پلیس را غیر قابل

قبول دانست و گفت: گام برداشتن

به سمت عدالت راهی است که باید

«توماس گنسون»، رئیس پلیس

شهر فرگوسن، اعتراض خود را

اعلام کرد. جکسون در حالی از

سمت خود استعفا کرد که وزارت

دادگستری آمریکا هفته پیش

گزارشی در مورد نقض حقوق

رنگین پوستان در شهر فرگوسن

منتشر کرد. در این گزارش به

تبعصبات نژادی ادارات پلیس شهر

فرگوسن اشاره شده است. پیش از

آن نیز «رونالد براک میر»، قاضی

شهر فرگوسن، در بیحوجه انتشار

این گزارش که از نهادهای نشدن

رفتارهای نژادپرستانه اظهار داشت

مجری قانون در این شهر پرده برمی

دارد از سمشن استعفا کرد.

فریاد و چیخ همساره بودند، فرار

کردند؛ سپس پلیس وارد عمل شد

و اعتراضات به درگیری میان دو

طرف کشیده شد.

در همین راستا، دادستان کل

آمریکا تیراندازی به سمت دو

مامور پلیس در فرگوسن، را اقدام

تهاجمی زشت و شنیع دانست که

باعث تضعیف اصلاحات پلیس

بیان مالکی نابودی گروه ترویستی داعش نزدیک شده است، از مردم و همه گروه‌های سیاسی این کشور خواست برای تحقق پیروزی نهایی، از دستگه‌های امنیتی و نیروهای بسیج مردمی که با ترویست‌ها می‌جنگند، حمایت به عمل آرد.

مشاوران ایرانی گفت: مشاوران ایرانی در جنگ با ما همراه هستند و بهترین نتیجه را به ما می‌دهند. ما نیز به آنها افتخار می‌کنیم. در همین حال، شبکه العربیه نوشت، پیام جدید ایران در مورد نیروهای حاضر در منطقه ارسال شد.

پیامی از سوی جمهوری عراق با بیان اینکه عملیات پاکسازی استان صلاح الدین به زودی پایان می‌یابد از شجاعت و فداکاری نیروهای مردمی و گروه‌های مقاومت اسلامی قلدانی کردنوری مالکی در بازدید از مناطق عملیاتی، حمایت کند.

حالت بحرانی شدیدی در بین ائتلاف ضد داعش ایجاد شده و این مسئله به زودی باعث شکست این ائتلاف خواهد شد، اتفاقی که تحت‌الشعاع نقش ایران قرار گرفته است. در همین حال، رئیس مجلس اعلای اسلامی عراق مشارکت نیروهای ائتلاف آمریکایی ضد داعش در نبرد دروغ و ترزیر صورت گرفته است. نخست‌وزیر عراق اعلام کرد-حضور مستشاران نظامی خارجی در عراق برای نبرد با داعش، هیچ آسیبی به حاکمیت این کشور نمی‌زند. از سوی دیگر، نوری مالکی با اشاره به صدور بیانیه‌ای از سوی الاهضر- به محکومیت حضور شبه‌نظامیان شیعه در نبرد علیه داعش در عراق اعلام کرد، الاضر در تله داعش گرفتار شده است. در همین حال، «محمد البرادعی» سیاستمدار کهنه کار مصری دست به افشاگری در این حال‌نخست وزیر عراق با بیان اینکه پیروزی‌های به دست آمده علیه داعش به دست خود عراقی‌ها رقم خورده ، گفت: بهترین پیروزی عراقی در این رزمایش که در شبه جزیره کریمه، ارمستان، جمهوری ایخازیا و اوستیای جنوبی برگزار می شود، شرکت دارند.این در حالی است که، سران جمهوری های خودخوانده دونتسک و لوهانسک در بیانیه های خطاب به صدر اعظم آلمان و رئیس جمهوری فرانسه از آنها به عنوان امضا کنندگان توقفامه میسک خواستار تحریم اقتصادی اوکراین و مقام‌های ارشد این کشور به دلیل نقض توافقاته شدند.

عراقی‌ها حاصل شده و جهان نیز در

## تشدید تدابیر امنیتی در مصر همزمان با آغاز نشست شرم الشیخ

سرویس خارجی: کنفرانس اقتصادی در حالی در منطقه «شرم الشیخ» آغاز شد که وزارت کشور مصر از اتخاذ تدابیر شدیدی امنیتی پیشدستانه و بازداشت ۷۵ تن از رهبران اخوانالمسلمین خبر داد. یکی از مسئولان مرکز اطلاع رسانی امنیتی مصر اعلام کرد، دستگه‌های امنیتی در وزارت کشور این تدابیر امنیتی را برای هدف قرار دادن رهبران اخوانالمسلمین و دیگر افراد وابسته به آن اتخاذ کردند تا از بروز اقدامات خرابکارانه در طول برگزاری نشست اقتصادی شرم الشیخ جلوگیری کنند. در همین راستا، «جان کری»، وزیر خارجه آمریکا، به منظور شرکت در این نشست وارد «شرم الشیخ» شد. وی قرار است در شرم الشیخ با «عبدالفتاح سیسی»، رئیس جمهوری مصر، «امحمود عباس»، رئیس تشکیلات خودگردان فلسطین و «عبدالله دوم» پادشاه اردن، دیدار کند. وزیر امور خارجه

سرویس خارجی: منابع قبیله‌ای استان صعده و همچنین برخی مسئولان حوثی‌های بین‌اعلام کرده، هزاران تن از نیروهای انصارالله، به همکاری قابل، کمیته‌های مردمی و نیروهای ارتش



که وفاداری خود را به حوثی‌ها اعلام کرده‌اند، رزمایش گسترده‌ای را در در منطقه البقم، در مجاورت شهر مرزی «جنران» در عربستان سعودی برگزار کردند که در آن از انواع مختلف سلاح به جمله سلاح‌های سنگین و موشکی استفاده شده است. در پی انتشار این خبر، «خالد العفیر»، وزیر خارجه قطر که کشورش ریاست دورهای شورای همکاری خلیج فارس را برعهده دارد، در پایان نشست اخیر خود را به بی طرفی متوقف شد. در پی همکاری خلیج فارس امکانات و اختیارات اعلام نشده‌ای برای دفاع از مناطق خود و رهبران کشورهای عضو این شورا در اختیار نیروهای همگان اطمینان داشته باشند که ما

گفت: دادگاه هیچ مدرک موثقی برای محکوم کردن «حکي الرحمان لنعوی» در دست نداشت و حکم بازداشت گرفت و جایگزین «سید نیر حسین بخاری» شد. از دیگر سز دادگاهای در پاکستان حکم آزادی متهم اصلی در پرونده حملات تروریستی بمبئی در سال ۲۰۰۸ را صادر کرد. یکی از وکلای متهم با اعلام این حکم

<b>شنبه ۲۳ اسفند ۱۳۹۳</b>	
<b>جمادی‌الاول ۱۳۹۴</b>	<b>۱۴ مارس ۲۰۱۵</b>
<b>ظهر شرعی</b>	<b>۱۲ و ۱۴ دقیقه</b>
<b>غروب آفتاب</b>	<b>۱۰ و ۱۸ دقیقه</b>
<b>اذان مغرب</b>	<b>۱۸ و ۲۹ دقیقه</b>
<b>نیمه شب شرعی (پایان وقت ادای نماز شام)</b>	<b>۲۳ و ۲۲ دقیقه</b>
<b>اذان صبح (فردا)</b>	<b>۴ و ۵۳ دقیقه</b>
<b>طلوع آفتاب (فردا)</b>	<b>۶ و ۱۶ دقیقه</b>

## تقویم اطلاعات

سوی منطقه «بیجی» در استان کرکوک عقب‌نشینی کردند. همچنین همزمان با پیشروی گسترده ارتش عراق در تکریت، عناصر تکفیری داعش یک چاه نفتی را در شمال شرقی این شهر منفرج کردند.این در حالی است کهیکی از ریزموجوم‌های نیروهای داوطلب مردمی مبارزه با داعش در عراق اعلام کرد اطلاعاتی داریم که نشان می‌دهد، سرکرده‌های داعش، فرمان عقب‌نشینی از شهر تکریت به سوی موصل را صادر کرده‌اند. سرکرده داعش نیز در پی پیشروی گسترده ارتش و نیروهای مردمی عراق در تکریت به شکست این گروه‌گرو در برابر نیروهای عراقی در این شهر اعتراض کرد.«لوپوکر البغدادی» سرکرده داعش در پیامی که از طریق «رادیو الخلافة» وابسته به این گروهک تروریستی منتشر شده‌است، خطاب به تکفیری‌ها به شکست در تکریت اعتراف کرد.در تحولی دیگر،همزمان با شکست‌های متوالی داعش در استان صلاح‌الدین، این گروهک رایش افراد در استان غربی عراق را افزایش داد و دست‌کم ۵۰ نفر را در الانبار ریزدمهچین عناصر تکفیری تروریستی داعش به دلیل مخالفت با یز ن با پرداخت پنج به

داعش که«اموال صندوق داعش» نامیده می‌شود، وی را سوزاند.انبار سویی دیگر،در تیراندازی و حمله خمپاره‌ای تروریست‌های داعش به سوی تکریت خبری شبکه العالم، فیملبردار ایسن نیز خبری زخمی شد.خبر دیگر،اینکه‌ولایت نظامی مسیحیان عراق در شمال این کشور تشکیل شد و قرار است به زودی دفاع از مناطق مسیحی‌نشین آزاد شده از دست داعش را بر عهده بگیرد. این بانک با کمک پیشمرگه‌های کرد تجهیز شده است.

از طرفی،یک منبع آگاه در پلیس عراق اعلام کرد یک افسر دست‌نگاه اطلاعاتی طی حمله‌ای مسلحانه در شرق بغداد، کشته شد. همچنین منبع امنیتی عراق از کشته شدن ۱۷ نفر و زخمی شدن دهها نفر دیگر در سلسله حملات تروریستی بغداد خبر دادند. از سوی،گروه موسوم به هیات علمای مسلمان عراق در مرگ دبیر کل خود که به حمایت از گروه‌های مسلح و تروریستی معروف بود، از کرداندیش «حارث الفیاضی» دبیر کل گروه موسوم به هیات علمای مسلمان عراق که به یوز» نوشت، نیروهای مسلح عراقی موفق شدند، منطقه «الفنجه» در شمال شرق استان صلاح‌الدین، را از دست داعش آزاد کنند. تکفیری‌ها نیز به

ارتش مصر در شمال سینا کشته شد.

رهبران احزاب لیبر و شخصیت های سیاسی این کشور در دور اول گفتگو میان گروه های لیبایی که به میزبانی الجزایر در کشور برگزار شد، بر حمایت از وحدت ملی و رضی و حاکمیت و استقلال لیبی تأکید کردند. شرکت کنندگان در این دور از گفتگوها نسبت به بدی اوضاع امنیتی و شدت یافتن اقدامات تروریستی که امنیت و ثبات لیبی و وحدت ملی و اجتماعی آن و دیگر کشورهای همسایه را تهدید می کند، ابراز نگرانی کردند. در خیر دیگر، انفجاری شدید در یک پاسگاه پلیس در مرکز «طرابلس»، پایتخت لیبی صورت گرفت. این انفجار در نزدیکی وزارت خارجه لیبی به وقوع پیوست. داعش مسئولیت این انفجار را برعهده گرفت.

می‌توانیم فقط کشور‌های خود را به خوبی حفظ کنیم.این خورا همچنین از حوثی‌های دیگر به خیابان‌ها آمدند و در حمایت از ثبات و استقلال کشورشان تظاهرات کردند. تظاهرات کنندگان همچنین به موضوع عربستان و شورای همکاری خلیج فارس اعتراض و مخالفت خود را از انتقال گفتگو‌ها به ریاض پایتخت عربستان اعلام کردند. در همین حال، سفیر انگلیز در یمن، با اشاره به تعطیلی سفارت در یمن، به هشتمین احساس می‌کنم که غیبت مسما در یمن، تا توان را، برای تحقق اهدافمان دچار مشکل

شمار زیادی از انقلابیون و شهروندان بحرینی بعد از اقامه نماز جمعه با برگزاری تظاهراتی پایان دادن به اشغال کشورشان توسط نظامیان عربستانی و ارتش فوری فعالان سیاسی زندان را خواستار شدند. ولی نظامیان بحرینی با شلیک گازهای اشک آور و گلوله‌های ساچمه‌ای تظاهرات مسالمت آمیز مردم را به خشونت کشاندند. همچنین شهروندان منطقه «رباربار» از اعتراضات به توطئه چینی‌های آمریکا و انگلیس علیه انقلاب ۱۴ فوریه، پرچم‌های این دو کشور را آتش زدند.

عربستان\* عربستان در اعلام رکورد زد. غفو بین الملل اعلام کرد، با اعلام سهه مرد دیگر در عربستان شمار اعلامی‌ها در این کشور از آغاز سال ۲۰۱۵ تا کنون به ۲۲ تن رسیدگی به این رقم در مقایسه با همین مدت در سال گذشته چهار برابر بیشتر است.در تحولی دیگر، ملک سلمان بن عبدالعزیز، پادشاه عربستان در حکمی وزیر مسکن این کشور را برکنار کرد.

## کوتاهی‌ها از سراسر جهان

**سفره هفت سین در کاخ سفید**
ایرنا: میهمانی نوروزی کاخ سفید به میزبانی میشل اوباما همسر باراک اوباما و با حضور گروهی از صاحبان کسب و کار، مدیران مدارس، مسئولان و هنرمندان برگزار شد. در این جشن، میشل اوباما به زبان فارسی نوروز را تبریک گفت و در مورد سفره هفت سین که در کاخ سفید برپا شده است توضیح داد. او گفت: کاخ سفید خانه تنوع و فرهنگ و سنت‌هایی است که کشور ما را ساخته است و نوروز یکی از این سنت‌هاست. بانوی اول آمریکا گفت: بیش از ۳۰۰۰ سال است که خانواده‌ها و جوامع در خاورمیانه، آسیا و سایر نقاط جهان از جمله در آمریکا، نوروز را که نشانه آغاز بهار است جشن می گیرند.

**غیبت سوال بر انگیز پوتین در انتظار عمومی**

ایسنا: گزارشی فرانسه اعلام کرد، آخرین بار که پوتین و ولادیمیر پوتین رئیس‌جمهوری روسیه در انتظار عمومی دیده شد مربوط به پنجم مارس است که وی با مائو رتزی نخست‌وزیر ایتالیا دیدار کرد و پس از آن وی سفر به قزاقستان را به تعویق انداخت و همین امر روس‌ها را کنجکار کرده است تا بداندند رهبر هم‌جما حاضر این کشور، کجاست. این امر سبب شد کاخ کرملین در بیجوه‌جا افزایش فشارها تأکید کند که حال رهبر این کشور خوب است و با این کار تلاش کرد به شایعاتی که طی یک هفته غیبت پوتین بر سر زبان‌ها افتاده، پایان دهد. دیپمتری پسکوف، سخنگوی پوتین گفت: نیازی به نگرانی نیست، قطعاً حال پوتین خوب است.

**سرمایه‌گذاری ۱۱۹ میلیون دلاری ثروتمندان آمریکایی در**

**زمینه‌اسلام هراسی**
فارس: یک وبگاه تحلیلی آمریکایی از تلاش‌های گسترده مالی برخی میلیاردرهای آمریکا برای رواج تفکر ضداسلامی و عداوت با مسلمانان مقیم این کشور خبر داد. «مدیالیست‌آی» نوشت: از سال ۲۰۰۱ به این سو، گروهی از افراد پشت پرده و غالباً کمتر رویت شده آمریکایی ۱۱۹ میلیون دلار برای انتشار اطلاعات غلط درباره اسلام در رسانه‌های جمعی، مجامع سیاسی و آگاهی افکار عمومی به راه انداخته‌اند. گفته می‌شود شبکه‌هایی در آمریکا در حال فعالیت هستند تا محصولات با موضوعیت نفرت از مسلمانان در این کشور پخش کنند.

**اوباما: از بیم احتمال شود مکالمات، پیامک نمی‌فرستم**
فارس: رئیس‌جمهوری آمریکا گفت که به دلایل امنیتی از تلفن‌های همراه هوشمند استفاده نمی‌کند و حتی یک پیامک هم نمی‌فرستد. باراک اوباما افزود: به ندرت تونیتم می‌کند یا پیامک می‌فرستد و از تلفن‌های همراه هوشمند هم استفاده نمی‌کنم. اوباما گفت که من هنوز گوشی «بلک بری» دارم و یک پیام کوتاه یا تونیوت ارسال نمی‌کنم و فقط از ایمیل استفاده می‌کنم. با این حال وی گفت که دخترانش تلفن همراه هوشمند دارند و با دوستان خود در ارتباط پیامکی هستند.

**داعش قاضی خود را به اتهام تندروی اعدام کرد!**
ایسنا: داعش «ابوجعفر الحطاب» قاضی تونسوی خود را که مسئول صدور احکام اعدام کرد، به جرم تندروی و صدور احکام سختگیرانه اعدام کرد.داعش علت اعدام الحطاب را صدور احکام بسیار سختگیرانه و گسترش دایره تکفیر از جانب وی اعلام کرده که بسیاری از تروریست‌های داعش را نیز در بر می‌گرفت. خبر دیگر اینکه گروه تروریستی داعش ضمن دعوت به گسترش فعالیت‌های تروریستی در غرب افریقا تبعیت تروریست‌های بوکوحرام را با این گروه تروریستی پذیرفت.

**رئیس بر کنار شده امنیت داخلی چین به صورت علنی محاکمه می‌شود**

ایسنا: دادگاهی در چین اعلام کرد، یک قرا است برای رئیس برکنار شده از امنیت داخلی محاکمه‌ای علنی برگزار کند؛ اقدامی که تلاشی برای نشان دادن شفافیت از طریق یک حکم‌نامه بی‌سابقه است. می‌شود. رییس دادگاه عالی خلق چین در پاسخ به این سوال که آیا محاکمه ژو یونگ کانگ، رئیس امنیت داخلی این کشور علنی است یا خیر گفت، این محاکمه طبق قانون علنی است. این درحالی است که محاکمه های پرورنده‌های حساس به طور کلی در چین به صورت غیر علنی برگزار می‌شوند.

**ایسلند درخواست عضویت در اتحادیه اروپا را پس گرفت**
ایسنا: دولت ایسلند در راستای اجرای وعده‌های درخواشتن را برای عضویت در اتحادیه اروپا پس گرفت. اولین بار درخواست ایسلند برای عضویت در اتحادیه اروپا در سال ۲۰۰۹ و پس از بحران اقتصادی مطرح شد که به سیستم بانکداری ضربه زده بود. تا‌زترین نظرسنجی‌ها نیز نشان می‌دهد که مردم ایسلند داپوستن به اتحادیه اروپا محتاطند.

**مادورو: به واشگتن می‌روم تا اوباما را به چالش بکشم**

ایسنا: رئیس‌جمهوری ونزوئلا با انتقاد از موضع آمریکا در قبال کشورش، گفت که وی احتمال به واشگتن سفر می‌کند تا همتای آمریکایی خود را به چالش بکشد. نیکلاس مادورو با بیان اینکه موضع آمریکا در توصیف کشورش به عنوان تهدید امنیتی مفضح است، گفت: ما از طریق تمامی کانال‌های دیپلماتیک- بین‌المللی تقاضا می‌کنیم تا رئیس‌جمهوری آمریکا حکم غیراخلاقی خود را که طبق آن ونزوئلا را تهدید می‌بای آمریکا توصیف کرد، است، تصحیح و لغو کند. مادورو ۵۱ ساله اولی‌بار من خود را برای حضور در واشگتن برای گفتگو در مورد این پرونده آماده می‌کنم و ممکن است به واشگتن سفر کنم و در ور وجهه کشورم را به آنها نشان دهم تا متوجه شوند که مرتکب چه اشتباهات فوری می‌شوند.

**کره شمالی ۷ موشک زمین به هوا شلیک کرد**
فارس: ستاد مشترک ارتش کره جنوبی از پرتاب هفت موشک زمین به هوا به سمت دریای شرق توسط کره شمالی خبر داد. به گفته رئیس ستاد مشترک ارتش کره جنوبی، این اقدام واکنشی آشکار به برگزاری رزمایش مشترک سالانه آمریکا و کره جنوبی بود.

**برقراری ارتباط مستقیم تلفنی میان کوبا و آمریکا**
فارس: ارتباط تلفنی و مخابراتی مستقیم میان کوبا و ایالات متحده آمریکا از طریق اعضای توقفانته‌ای میان دو کشور برقرار شد. شرکت مخابرات کوبا در این خصوص خاطرنشان کرد، ارتباط مخابراتی مستقیم میان آمریکا و کوبا برقرار شد تا بدین ترتیب در مرحله اولیه برای تماس‌های بین‌المللی مورد استفاده قرار بگیرد.

**درخواست اوباما برای تشکیل هر چه سریع تر دولت افغانستان**
فارس: بارک اوباما، رئیس جمهوری آمریکا در گفتگوی ویدئویی با «محمد اشرف غنی»، رئیس جمهوری و «عبدالله عبدالله»، رئیس اجرائی دولت افغانستان تأکید کرد، در روند تشکیل دولت متحد ملی جامع تسریع شود. اوباما همچنین اعلام کرد، سفر قریب الوقوع رهبران افغانستان به آمریکا نشان دهنده تعهدات مشترک آنها در تقویت همکاری استراتژیک میان کابل و واشنگتن است. در خبری دیگر، حمله تروریست های طالبان به نیروهای امنیتی در استان «غزنی» در مرکز افغانستان به کشته شدن هفت نیروی امنیتی انجامید.

**بهرین**
شمار زیادی از انقلابیون و شهروندان بحرینی بعد از اقامه نماز جمعه با برگزاری تظاهراتی پایان دادن به اشغال کشورشان توسط نظامیان عربستانی و ارتش فوری فعالان سیاسی زندان را خواستار شدند. ولی نظامیان بحرینی با شلیک گازهای اشک آور و گلوله‌های ساچمه‌ای تظاهرات مسالمت آمیز مردم را به خشونت کشاندند.

همچنین شهروندان منطقه «رباربار» از اعتراضات به توطئه چینی‌های آمریکا و انگلیس علیه انقلاب ۱۴ فوریه، پرچم‌های این دو کشور را آتش زدند.

عربستان\* عربستان در اعلام رکورد زد. غفو بین الملل اعلام کرد، با اعلام سهه مرد دیگر در عربستان شمار اعلامی‌ها در این کشور از آغاز سال ۲۰۱۵ تا کنون به ۲۲ تن رسیدگی به این رقم در مقایسه با همین مدت در سال گذشته چهار برابر بیشتر است.در تحولی دیگر، ملک سلمان بن عبدالعزیز، پادشاه عربستان در حکمی وزیر مسکن این کشور را برکنار کرد.

پیرو اطلاعاتیه مورخ ۱۳۹۳/۱۰/۰۸ مندرج در روزنامه اطلاعات و پایگاه اطلاع رسانی بانک، ضمن اعلام تمدید مهلت مندرج در آگهی مذکور، به‌دنبولسیله به اطلاع می‌رساند، کلیه اشخاص حقیقی سفاهدبانک که داوطلب عضویت در دوره اقدام هیات مدیره بانک کارآفرین می‌باشند، در صورت عدم اقدام تاکنون، می‌توانند حداکثر تا پایان وقت اداری روز۱۳۹۳/۱۲/۲۸

اسلام داوطلبی خود را همراه با تائیدیه بانکی درندگان حاقلق پنج درصد سهام بانک جهت اعلام به کمیته کار مرزی جمهوری اسلامی ایران ، به اداره سهام بانک کار آفرین واقع در تهران، خیابان ولیعصر ربوروی پارک ملت، خیابان ناهید غربی، پلاک ۹۷، کد پستی ۱۹۶۶۹۱۶۴۷ ارسال نمایند.

**بانک کار آفرین** (شرکت سهامی عام)



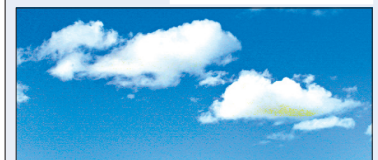


مدرسه رفتن برای آموزش کودکان بسیار مهم است اما مدرسه تنها راه آموختن او نیست. این ۷ پیشنهاد به شما می‌آموزد که چگونه به کودکان کمک کنید که فراتر از محیط مدرسه بیاموزند!

کودک شما برای آموزش فقط به دفتر و کتاب و تخته سیاه و وسایل کمک آموزشی نیاز ندارد. اگرچه همه این‌ها ضروری به نظر می‌رسند اما آموختن، حل مسئله‌های سخت ریاضی و حفظ حوادث تاریخی نیست. بخش مهم آموزش کودک از راه تجربه‌های شخصی، آزمایش و تجربه و تحلیل به دست می‌آیند. این که او توانایی حفظ کردن علوم را داشته باشد کاربرد چندانی نخواهد داشت چون او باید از راه پرسش و پاسخ و آزمایش یاد بگیرد.

در صفحه ۷ بخوانید

### پیک تنگ آسمان



خدایا...

مرا توفیق ادای آن ده که مرا بر آن ملزم ساخته‌ای. و در راه طاعت خویش یا خدمت به خلق بر عهده من گذاشته‌ای، هر چند تنم از گزاردن آن ناتوان باشد و نیرویم به سستی گراید و توانم بدان پایه نرسد و مال و دارایی‌ام از آن قاصر آید، خواه به یادش داشته باشم یا از یادش برده باشم...

خدایا روزی من چنان قرار ده که شوق عمل در راه تو توشه روز باز پسینم باشد، آن سان که صدق آن در دل خود نیک احساس کنم و آن سان که دل بر کنندن از دنیا بر رغبت من غالب آید و با اشتیاق تمام به انجام حسنات پردازم و از روی بیم و هراس از سیئات در امان مانم.

خدایا، بر من فروغی تابناک افکن که در پرتو آن در میان مردم راه بسپرم و در تاریکی‌ها راه خود بیابم و در روشنایی آن از دام هر شک و شبهه برهم.

دعای بیست و دوم صحیفه سجاده

خطرات، پیشنهادهای و نظرات خود را برای ما ارسال کنید  
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده  
ایمیل ضمیمه خانواده روز نامه اطلاعات (پوزخ خوانندگان)  
khanevadeh@ettelaat.com  
شماره تماس: ۲۹۹۴۵۸۱

### قاپ دهش



این نوروزی گل کنی‌ها در مجن، شاهرود/عکس‌ها: ایسنا



پیامبر اکرم (ص):

برترین جهاد، جهاد کسی است که  
صبح خود را با این نیت آغاز کند که  
به احدی ستم روا ندارد.

محاسن



## استقبال از بهار با عطر سبزی و ماهی تازه



نوروز در خانواده

صفحه ۲



رژیم غذایی، دندان‌های سالم

صفحه ۵



کودکان خجالتی چاق ترند

صفحه ۷



تروید برای جدایی

صفحه ۶

### پیش‌چهره

#### طناب

در امتداد ساحل خلیج راه می‌رفتم. پیرمردی را دیدم که طناب‌های قطور برای ملوانان می‌ساخت. گفتم: عمو جون طناب‌ها را چگونه؟

نگاهی کرد و گفت: معلومه ملوان نیستی. طناب برای چی می‌خواهی؟

گفتم: چه فرقی داره؟

گفت: فرق داره! می‌خواهی کسی رو باهات از چاه بیرون بکشی یا می‌خواهی کسی رو باهات دار بزنی؟

گفتم: تو قیمتش فرق داره؟

گفت: بله، خیلی فرق داره. اگه کسی رو می‌خواهی از چاه بیرون بکشی مجانبه ولی اگه قرار کسی رو باهات دار بزنی؛ فروشی نیست!

#### همه کس یا هیچ کس

۴ نفر بودند. اسمشان بود؛ همه کس، یک کس، هر کس، هیچ کس.

کار مهمی در پیش داشتند و همه مطمئن بودند که یک کسی این کار را به انجام می‌رساند، هر کسی می‌توانست این کار را بکند، ولی «هیچ کس» این کار را نکرد. «یک کس» عصبانی شد چرا که این کار «همه کس» بود، اما «هیچ کس» متوجه نبود که «همه کس» این کار را نخواهد کرد.

سرانجام داستان این طوری شد هر کسی، یک کسی را سرزنش کرد که

چرا هیچ کس کاری را نکرد که همه کس می‌توانست انجام بدهد؟  
حالا ما جزو کدامش هستیم؟

#### درخت مشکلات

مرد نجار، یک روز کاری دیگر را هم به پایان برد. آخر هفته بود و تصمیم گرفت دوستی را برای مهمانی به خانه اش دعوت کند. موقعی که نجار و دوستش به خانه رسیدند قبل از ورود، نجار چند دقیقه در سکوت جلو درختی در باغچه ایستاد...

بعد با دو دستش، شاخه‌های درخت را گرفت. چهره اش بی درنگ تغییر کرد. خندان وارد خانه شد، همسر و فرزندانش به استقبالش آمدند، برای فرزندانش قصه گفت، و بعد با دوستش به ایوان رفتند تا چای بنوشند. از آنجا می‌توانستند درخت را ببینند. دوستش دیگر نتوانست جلو کنجکاویش را بگیرد، و دلیل رفتار نجار را پرسید. نجار گفت: این درخت مشکلات من است. موقع کار، مشکلات فراوانی پیش می‌آید، اما این مشکلات مال من است و ربطی به همسر و فرزندانم ندارد. وقتی به خانه می‌روم، مشکلاتم را به شاخه‌های آن درخت می‌آویزم. روز بعد، وقتی می‌خواهم سر کار بروم، دوباره آنها را از روی شاخه بر می‌دارم. جالب این است که وقتی صبح به سراغ درخت می‌روم تا مشکلاتم را بردارم، خیلی از مشکلات، دیگر آنجا نیستند، و بقیه هم خیلی سبکتر شده‌اند!





## ● مرضیه رجب طهرانی

بوسه زد باد بهاری به لب سبزه به ناز  
گفت در گوش شقایق، گل نسرين صد راز  
بلبل از شاخه گل داد به عشاق پیام  
که درآیید به میخانه عشاق نواز  
امام خمینی (ره)  
با رسیدن بهار، طبیعت ردای سبز بر تن می‌کند. چکاوک‌ها، هزار دستان و قمریان، نغمه‌ها و سرودهای فرح بخش و تازه سر می‌دهند و انسان‌ها را به مهرورزی، گره گشایی و هم‌گرایی فرامی‌خوانند. بهار، پیام آور عشق و رویش است و موسم سرور و آشتی و به همین خاطر است که خواستنی است و با آمدنش دل‌ها سرشار از سرور و جان‌ها معرفت می‌یابد. در این مقاله به معرفی نوروز و آداب آن می‌پردازیم.

امام صادق (ع) درباره اهمیت نوروز فرمود: نوروز، روزی است که خداوند از بندگانش پیمان گرفت که تنها او را بپرستند و شرک نورزند و به پیامبران و امامان و حجت‌هایشان ایمان بیاورند. این روز، روزی است که بادهای بارور کننده بر درختان وزید و گل‌ها و شکوفه‌های زمین آفریده شد. این روز، روزی است که کشتی نوح پس از توفان، بر کوه جودی نشست. این روز، روزی است که جبرئیل بر پیامبر نازل شد. روزی است که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله علی (ع) را بر دوش خود سوار کرد تا همچون ابراهیم (ع) بت‌های عرب را درهم بکوبد و به زیر افکند. در این روز، علی (ع) بر اهل نهروان پیروز شد. در این روز، قائم (عج) ما و صاحب امر ما ظهور می‌کند و هیچ نوروزی نمی‌رسد، مگر اینکه ما در آن منتظر فرج هستیم.

### آداب سال تحویل

۱. خواندن دعای تحویل سال به تعداد ۳۶۵ بار: به تعداد روزهای سال «یا مقلب القلوب والابصار؛ یا مدبر اللیل والنهار، یا محول الحول والاحوال؛ حول حالنا الی احسن الحال» برای دگرگونی قلب و روح و حال جدید. تمام قلوب و تمام ابصار و بصیرت‌های ما در دست خدای تبارک و تعالی و به ید قدرت اوست و اوست که تدبیر می‌کند جهان را، لیل و نهار را، اوست که قلب را متحول می‌کند و بصیرت‌ها را روشن می‌کند و اوست که حالات انسان را متحول می‌کند. از امام خمینی رحمه الله در این باره نقل است: در دعای روز نوروز، از خدای متعال درخواست می‌کنیم که حال ما را به بهترین حالات برگرداند. هر جا که باشیم و هر چه نیکویی در حال ما باشد، نیکوتر از آن هم هست. باید توجه داشته باشیم که دگرگونی هر پدیده‌ای

در عالم، به دست انسان است و همه تحول‌ها با اراده انسان انجام می‌گیرد. اگر انسان بخواهد در وضعیت جامعه خود، کشور خود و زندگی خود تحول ایجاد کند، باید این تحول را در خود آغاز کند؛ تحول اخلاقی و درونی، رفتن به سوی صفا و انسانیت، عبودیت پروردگار و تسلیم (شدن) در برابر اراده خداوند عالم و آفریننده هستی؛ که این تحول، سعادت انسان‌ها را تضمین می‌کند.

۲. پوشیدن لباس تمیز و روزه گرفتن: امام صادق (ع) فرمود: «چون نوروز فرارسد، غسل

بشتابید. کسانی که دارند و می‌توانند جمعاً به کسانی که ندارند و مستمندند، کمک کنند».

۵. محاسبه اعمال سال گذشته: یکی از وظایف سال این است که هر کسی به حالت و حساب خود رسیدگی کند. این بهانه خوبی است که انسان به پشت سر خود برگردد و غفلت‌هایی را که انجام داده است، کوتاهی‌ها و کارهای ناشایستی که از او سر زده است و همچنین کارهای خوب خود را یک بار مشاهده کند. همه باید عادت کنیم که هر سالی که نو می‌شود،



# نوروز در خانواده

درمی‌آید. پس از مدتی، با فرارسیدن بهار، روحی دوباره در کالبد طبیعت بی جان و افسرده دمیده می‌شود و طبیعت لباس حیات بر تن می‌کند و این گونه است که رستاخیز انسان و جهان، با پیدایش بهار به تماشا گذاشته می‌شود. از همین رهگذر، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «هر وقت بهار را دیدید، بسیار از قیامت یاد کنید». بیدار دلان در فصل بهار، به پرهیزکاری خود می‌افزایند. والدین با دانستن این موارد و توضیح آن به زبانی شیرین برای فرزندان دید آنها را نسبت به این مفاهیم در زندگی تغییر داده و با هر بهار آنها را به خداوند و جهان ماوراء طبیعت سوق می‌دهند.

به مناسبت اول سال، به گذشته یک ساله خود نگاهی بکنیم. هر یک از نقاط مثبت و منفی، به ما پیامی می‌دهند.

۶. یاد خدا: با دیدن بهار، رحمت و محبت خداوند را به یاد می‌آوریم. در اینکه چشمه مهر ایزد همواره به سوی آدمیان و همه موجودات، سرازیر است و ما اگر او و نشانه‌هایش را فراموش کنیم، او هرگز ما را فراموش نمی‌کند و با دگرگونی فصل‌ها نیز به جلوه‌گری قدرت بی‌پایانش می‌پردازد تا شاید دلی به یاد او افتد و به شوق او بتپد و بر اثر تماشای جلوه‌هایش، اشک شوق از چشمی جاری شود. طبیعت به عنوان یکی از نشانه‌های خدا، سرشار از درس و عبرت است.

کن؛ پاکیزه‌ترین لباس خویش را به تن کن؛ به بهترین بوی خوش خود را معطر کن و در آن روز، روزه بدار.

۳. دید و بازدید در عید نوروز: وسیله‌ای است که با آن دل‌ها شاد می‌شود. انسان‌ها با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند. صلح‌رحم و محبت را زیاد می‌کند. امام رضا (ع) فرمود به دیدار یکدیگر بروید تا همدیگر را دوست داشته باشید. این ارتباط عید نوروز است که بسیار خوب است.

۴. مردم دوستی: همچنین مقام رهبری، همگان را به مردم دوستی در نوروز توصیه می‌کند که: «در این ایام (نوروز) به کمک مستضعفان

## تئاتر

### آنسفالیت



نمایش آنسفالیت از پنجم اسفندماه در خانه هنرمندان، سالن استاد انتظامی روی صحنه رفته و تا ۲۵ همین ماه هر شب ساعت ۱۹:۳۰ اجرا دارد. آنسفالیت مانند گلاژی از صحبت‌ها و ضرب‌المثل‌های مدرن است و با وجود فضا و داستان ایرانی، از فرمی کاملاً

مدرن استفاده می‌کند. این نمایش از آن جهت مدرن است که مفاهیمی چند وجهی را در خود پنهان کرده و هرکس می‌تواند برداشت متفاوتی از این نمایش داشته باشد. ماجرا این است که اسب یکی از گاری‌های جلوی بازار تهران از این دور باطل زندگی خسته شده و می‌خواهد به سمت کوه‌های شمال تهران حرکت کند و در واقع نمایش، روایت چرخ گاری، اسب، گاری چی و دو تا از مسافران این گاری است که همه شخصیتی کاملاً جدا را بازی می‌کنند. در این نمایش ۵۰ دقیقه‌ای الهه افشاری، مجتبی رجبی، علیرضا کی‌مش، وحید نفر و پرهام یداللهی بازی می‌کنند.

## سینما

### ارسال آگهی تسلیت برای روزنامه



اگر به تماشای ملودرام‌های اجتماعی علاقمند هستید، پیشنهاد می‌کنیم سری به سینماهای شهرتان بزنید و فیلم «ارسال یک آگهی تسلیت برای روزنامه» را ببینید. این فیلم که به کارگردانی ابراهیم ابراهیمیان و

تهیه‌کنندگی حسن کلامی ساخته شده، ماجرای زوجی به نام ریحان و طاهرا را روایت می‌کند که مدتی است به واسطه یک آگهی در روزنامه مشغول پرستاری از پیرمردی به نام منوچهر آصف هستند. مدتی بعد، آصف می‌میرد و طاهرا و ریحان دچار استیصال شده و بر سر دو راهی تصمیم‌گیری قرار می‌گیرند. آنها تصمیم می‌گیرند جنازه آصف را در قبال گرفتن پول به خانواده اش تحویل دهند و همین مسایل بعدی را رقم می‌زند. این فیلم که در سی و دومین جشنواره فیلم فجر شرکت کرده بود، با بازی بازیگرانی مثل صابر ابر، نازنین بیانی، پریوش نظریه، خسرو بامداد، رابعه مدنی، نقی سیف جمالی و سورن مناجک‌نریان ساخته شده است.

## پیشنهاد هفته

در یک هفته باقی مانده از سال شاید عملاً نتوانید وقتی برای گشت و گذار کنار بگذارید. اما تعطیلات نوروز فرصت خوبی است تا هر روزتان را با یک سرگرمی پر کنید. ما برایتان پیشنهادهای فرهنگی داریم که می‌توانید در فهرست کارهایی که می‌خواهید در تعطیلات انجام دهید، بگنجانید.





رفت. بیشتر از همه بن سای کاج توجه نهالک را جلب کرد. کاش می شد این درختچه بزرگ شود. شب نهالک سعی کرد در خیالش با درختچه کاج صحبت کند و یکدفعه احساس کرد جواب او را می شنود:

– تو کی هستی؟  
– من درخت خرمالوی ته باغم. بهم میگن نهالک.  
– برای چی این وقت شب منو بدخواب کردی؟  
– من فقط به فکر تو بودم. تصور کردم که تو یک کاج باشکوه شده ای و در وسط این باغ سر به آسمان کشیده ای.  
– این فکرها بیخوده. آخه من یه بن سایم. بن سای ها تربیت شدن واسه اینکه کوچک بمانن.  
– باشه، اما در اصل خون یک کاج بلند بالا در رگ هات جاریه. کاش می تونستی بزرگ بشی.

\*\*\*  
خانم دکتر در حالی که برگ های بنجامین را دستمال می کشید گفت: نگاه کن علی. ببین گلدان هایم چه جانی گرفته اند. شمع دانی ها هم پر غنچه شده اند. این خانه روح سبز دارد.

\*\*\*  
نهالک سساکت آن گوشه باغ ایستاده بود. اما اصلا بیکار نبود. او شب و روز با دانه ها و ریشه ها صحبت می کرد. برای آنها از یک باغ سبز حرف می زد. بعضی از آنها تبل تر از آن بودند که این حرف ها را جدی بگیرند و بعضی ها خسته تر و ناامیدتر. اما جوان ترها کم کم نرم شدند. دانه ها زیر برج در فشار زیادی بودند اما سعی کردند پوستشان را بشکافند و جوانه بزنند. ریشه های داخل گلدان، جای شان تنگ بود اما سعی کردند گلدان را بترکانند و بیرون بیایند. کم کم همه دست به کار شدند.

\*\*\*  
دکتر در سطل آشغال را باز کرد تا آشغال سیسیر را ببیند. اما چیز عجیبی دید. نوعی پیچک داخل سطل آشغال سبز شده بود. دکتر دیگر کاسه صبرش لبریز شد. خانمش توجه به گل و گیاه را از حد گذرانده بود. صدای آرامش را کمی بلندتر کرد: خانم! تشریف بیارین اینجا!

نهالک عاشق باغ بود. وقتی که هنوز یک نهال خیلی کوچک خرمالو بود، بابا رستم او را اینجا در این باغ کاشته بود و حالا دراولین روزهای تابستان، زرد شدن برگ های درختان خیلی عجیب بود و حال نهالک هم زیاد خوب نبود. ریشه هایش گزگز می کرد و کمی می سوخت و نفسش خوب در نمی آمد.

نهالک کمی می ترسید. تازگی ها آدم های غریبه به باغ رفت و آمد می کردند. گاهی هم صدای داد و بیداد از اتاقک بابا رستم می شنید. یک بار هم یک آقای غریبه با یک سطل بزرگ آمد طرف درخت ها و آن را پای درخت گردو ریخت و با صدای بلند گفت: گفتم که باید اینجوری به درخت ها برسی. دستور مهندس.

بابا رستم هم بییش را برد بالا و فریاد زد: نامسلمونا، مگر از روی جنازه من رد شین بذارم گازوئیل پای درخت های نازنینم بریزین.  
– برو کنار رستم. اگر می خوای مهندس بذاره سراپدار اینجایمونی باید هر چی می گم بگی چشم.

بیچاره بابا رستم بغض کرد. اگر او را می انداختند بیرون، هیچ جایی نداشت. آرام سرش را انداخت پائین و بطرف اتاقش رفت.

\*\*\*  
نهالک تا چند روز صبح ها از صدای اره برقی بیدار می شد. اما اصلا دلش نمی خواست هیچ چیز را ببیند. هر روز چند درخت از انتهای ردیف درخت های تبریزی کم می شد. بعد هم رسیدند به درخت های میوه. وقتی که تنه خشکیده درخت ها روی زمین می افتاد خرمالوها و گردوهای کال هنوز روی شاخه ها بودند.

نزدیک غروب آفتاب بود. مردها درخت سیب کنار نهالک را هم قطع کردند. کارشان که تمام شد یکیشان نگاهی به او کرد و گفت: وای مردم از خستگی. یه درخت هنوز مونده.

– نه بابا، این یه نهال مردنیه. تازه خودش هم خشک شده. ولش کن بیا بریم خانه.  
و نهالک را تنها در میان باغی خالی رها کردند.

\*\*\*  
اولین گروهی که به برج نگین نقل مکان کردند خانواده آقای دکتر علی شفیعی، جراح مغز و اعصاب بودند. خانم دکتر هیچ دخالتی در مورد اسباب کشی نمی کرد. او می دانست که دکتر با همان دقتی که مغز بیمارانش را می شکافت بر تمام مراحل اسباب کشی نظارت دارد. تنها نگرانی او گلدان های خودش بود. او علاوه بر کلی گلدان ریز و درشت کاکتوس و شمع دانی و گل های فصلی، با خودش دو گلدان بزرگ بنجامین و کاج مطبق و یک بن سای آورده بود. این بن سای یک درختچه کاج کهنسال و اصیل بود که در یک گلدان سفالی ژاپنی قرار داشت. گیاه را یک ایران شناس ژاپنی به او هدیه داده بود. ساکن بعدی برج آقای حشمتی صاحب بنگاه اتومبیل بود. او چند تا از شاگردهای بنگاه را آورده بود تا مبلمان و مجسمه ها و گلدان های گران قیمتش را جابجا کنند و یک ریز امر و نهی می کرد:ای بیا پسر، زنی به دیوار پسر، اون بسته را بردار پسر، مراقب اون گلدان سیکاس باش.

و در آخر در حالی که فلاشر پورشه اش را روشن کرده بود با چرخاندن کف دستش روی فرمان خیلی تمیز ماشینش را در پارکینگ مستقر کرد.

\*\*\*  
سر بابا رستم حسابی شلوغ شده بود. او باید هر روز به نظافت برج رسیدگی می کرد و زباله ها را جمع آوری می کرد. تنها دلخوشی بابا رستم باغچه تزیینی کوچک ورودی برج بود که دائم در حال رسیدگی به آن بود و البته نهالک، که حالا دیگر برای خودش درخت بزرگی شده بود و این اسم دیگر برازنده اش نبود.

نهالک با دیدن گلدان های خانم دکتر شفیعی حسابی به فکر فرو

– بله؟!  
– آخه گل و گیاه هم حدی داره. شما سطل آشغال را با گلدان اشتباه گرفتی. نکنه کود ارگانیک هم بهش می دی؟  
– کود؟ سطل آشغال؟

خانم دکتر هم چیزی را که می دید باور نمی کرد: نه به خدا. آشغال معمولیه. قوطی کنسرو. کاغذ باطله. هسته میوه و آشغال سبزی، خاک سیب زمینی.

– همین دیگه. خاک، بذرا! به هر حال این سطل آشغال به گلدان تبدیل شده. فکر کنم روح این خانه بیش از حد سبزه.

\*\*\*  
استاد گیاه شناسی به آرامی جعبه کلکسیونش را روی میز گذاشت. روی جعبه با خط منظمی نوشته شده بود: «دانه گیاهان مناطق گرمسیری». استاد به هیچ کس اجازه نمی داد به این جعبه دست بزند. خودش هر چند وقت یکبار روی میزش را با دستمال تمیزی گردگیری می کرد. بعد به آرامی در جعبه را باز می کرد و دانه ها را به ترتیب از جای شان درمی آورد و روی میز می چید و جعبه مشبک را تمیز می کرد. بعد هم با همان نظم دانه ها را سر جای شان برمی گرداند. اینکه این دانه های خشکیده به چه دردی می خوردند چیزی بود که هیچ کس حق نداشت حتی از ذهنش بگذرانند. این ها گنجینه استاد بودند.

آن روز وقتی استاد در جعبه را باز کرد نمی دانست خوشحال باشد یا ناراحت. دانه های گیاهان گرمسیری که این همه سال از سراسر دنیا جمع آوری کرده بود بدون هیچ آب و خاکی، آنهم در این هوای معتدل، جوانه زده بودند. استاد فقط یک لحظه احساس کرد به داروهای قلبش احتیاج دارد.

\*\*\*  
آقای حشمتی وقتی وارد پارکینگ شد خشکش زد. دوتا چرخ های عقب ماشین نازنینش وسط هوا بود. آقای حشمتی فریاد زد: رستم! و خودش را بدو بدو بالای سر ماشین رساند. کمی خم شد تا زیر چرخ ها را ببیند. وای خدایا، یک شاخه درخت، سنگ کف پارکینگ را شکسته بود و از دل زمین سر در آورده بود. آنهم کجا؟ درست زیر محور عقب ماشین آقای حشمتی و حالا ماشین گران قیمت داشت گرگم به هوا بازی می کرد.

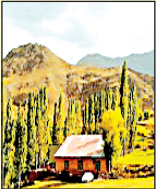
\*\*\*  
اولین کسی که مجتمع نگین را تخلیه کرد دکتر شفیعی بود. آخر، کار دکتر حساس تر از آن بود که شب قبل از عمل جراحی با رویش گیاهان بدخواب شود. پشت سر او آقای محتشمی پا به فرار گذاشت. او دیگر نمی توانست خرد شدن گلدان های ایتالیائی اش را تحمل کند. همین طور پرواز ماشین های لوکسش را بر فراز پارکینگ.

در برج هر لحظه اتفاق شگفت انگیزی می افتاد و این بابا رستم بود که از این طرف به آن طرف می دوید. یک لحظه یک درخت تبریزی ته چاله آسانسور سر درمی آورد. ساعتی بعد یک پیچک دور جک در ریموتی پارکینگ می پیچید. یک دفعه یک ساقه یوکا با رشد سریعش شیشه یکی از پنجره ها را می شکست تا هوای تازه بخورد. برج هر لحظه خراب و خراب تر می شد. ساکنین برج با سرعت در حال فرار بودند، چون معلوم نبود تا فردا حتی راه پله ها هم از حمله گیاهان سالم بمانند.

\*\*\*  
نهالک پیر آن گوشه باغ داشت داستان یک باغ سبز را برای جوجه پرنده ها می گفت. باغی که یک روز با حمله آدم ها و ماشین ها نابود شد و روز دیگر با رویش گیاهان دوباره زنده شد. وقتی داستان تمام شد یک جوجه طوطی شیطان روی شاخه جست و خیز کرد و بال بال زنان گفت: – عمو نهالک، شما خیلی شیرین زبونی. بازم از این افسانه ها برامون تعریف می کنی؟

## گشت و گذار

### اوز



اوز رود یا اوز کلا روستایی در بخش بلده شهرستان نور است که در جنوب مازندران، جنوب غربی شهرستان نور و شمال استان تهران قرار گرفته است.

روستای اوز با این که این روزها چهره سبزی به خود گرفته اما تماشای تصویر زمستانی این روستای دره ای هم خالی از لطف نیست. اوز در زمستان برفی است و آسمان همیشه آبی و وسیع آن شبیه نقاشی به نظر می رسد. سختی رفت و آمد در زمستان باعث می شود که خیلی از خانواده ها در این فصل از اوز مهاجرت کنند و جمعیت خانوارهای ساکن روستا در این زمان به کمتر از ۳۰ خانوار می رسد. این روستا در دامنه دو سوی دره قرار گرفته و خانه ها به صورت پراکنده در زمین های اطراف، شیب دره و کنار جاده ساخته شده اند. رودخانه ای در میان دره جاری است که بهارها بسسیار پر آب و خروشان است و رد شدن از آن کار ساده ای نیست.

## موزه

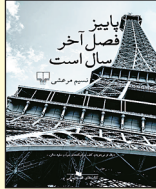
### موزه شاه عباسی



اگر این روزها گذارتان به خراسان و نیشابور افتاد، پیشنهاد می کنیم سری به موزه شاه عباسی این شهر بزنید. موزه ای که هم فال است و هم تماشا، هم از بنای آن لذت خواهید برد و هم از دیدنی های داخل آن. کاروانسرای شاه عباسی نیشابور از بناهای دوره صفویان است که امروزه کاربری موزه و فروش صنایع دستی دارد و در بافت مرکزی شهر نیشابور، خیابان امام خمینی (نیشابور)، قرار گرفته. همانند بازار تاریخی نیشابور، گفته می شود که ساخت این کاروانسرا از جمله اصلاحات دوره شاه عباس صفوی در نیشابور بوده است. این کاروانسرای در دوره های مختلف تاریخ کاربری متفاوتی داشته است. در دوره قاجار به عنوان یتیم خانه، در دوره پهلوی، شهربانی و ژاندارمری و پس از انقلاب اسلامی ایران انبار و بعد به عنوان اثر تاریخی و موزه مورد استفاده قرار گرفته و می گیرد.

## کتاب

### پاییز فصل آخر سال است



رمان پاییز فصل آخر سال است نوشته نسیم مرعشی توسط نشر چشمه منتشر و روانه بازار شده است. این رمان برش هایی از زندگی سه دختر در آستانه سی سالگی است. سه دختر که زندگی شان از دوران دانشگاه با هم گره خورده و حالا در حالی که راهشان کاملاً از هم جداست، کماکان روی زندگی هم تاثیر می گذارند. کتاب «پاییز فصل آخر سال است» دو بخش با عنوان های «تابستان» و «پاییز» دارد. هر کدام از این دو بخش شامل سه فصل است که هر فصل از نگاه یکی از شخصیت های رمان روایت می شود. در بخش اول هر کدام از سه شخصیت چند ساعت از یک روز خاص را روایت می کنند و روایت آن ها گاهی به هم برخورد می کند. بخش دوم سه ماه بعد اتفاق می افتد و در آن شخصیت ها سه روز متفاوت غیر متوالی را روایت می کنند به طوری که روایت داستان به شکلی دایره ای درمی آید. این رمان ۱۸۹ صفحه دارد و به قیمت ۱۲ هزار تومان به فروش می رسد.



## آشپزخانه نوروزی

## سبزی پلوماهی

همه آداب و رسوم عید یک طرف و عطر سبزی تازه و ماهی‌ای که در حال جلز و ولز کردن توی روغن است، یک طرف. سبزی پلو و ماهی به عنوان آخرین غذای اسفندماه یک حسن ختام خوب است برای سالی که پشت سر گذاشته‌اید.

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
سبزی پلویی	۲ پیمانه
نمک، فلفل، روغن	به میزان لازم
ماهی	به میزان دلخواه
لیمو	به میزان لازم
طرز تهیه:	

برنج را از چند ساعت قبل در آب نمک بخیسانید. سپس سبزی‌ها را تمیز کرده و بشویید و خرد کنید. سبزی این غذا باید کمی درشت باشد. حالا برنج را در آب جوش و نمک ریخته و آبکش

کنید. ته قابلمه را ته دیگ نان، سیب زمینی یا کاهو بگذارید و برنج و سبزی را لایه لایه در آن بریزید. سپس کمی روغن روی آن بدهید و بگذارید دم بکشد. روی پلو یکی دو ساقه سیر یا پیازچه بگذارید تا عطر بی نظیری به پلویتان بدهد. در مدتی که برنج دم می‌کشد، مشغول سرخ کردن ماهی شوید. ماهی را از قبل با نمک و فلفل و ابلیمو طعم دار کنید و بعد، در تابه‌ای که روغن داغ دارد، بگذارید تا سرخ شود. اگر ماهی‌هایتان فیله هستند، آنها را از سمتی که پوست دارد سرخ نکنید. پوست در مجاورت حرارت فوری جمع می‌شود و باعث می‌شود گوشت ماهی ترک بخورد. ماهی را سرخ کنید و تا زمانی که کامل سرخ نشده سعی نکنید از تابه جدایش کنید. بعد از آن که دو طرف ماهی را سرخ کردید، کمی آب نارنج روی ماهی ریخته و برای جلوگیری از پاشیدن روغن، در تابه را بگذارید و حرارت را خاموش کنید. به محض آنکه روغن از پاشیدن بازایستاده، ماهی را از تابه درآورید و با برنج سرو کنید.



## رشته پلو با ماهیچه

هفته دیگر، این موقع سال را نو کرده‌اید و طبق یک رسم قدیمی باید برای ناهارتان رشته پلو بپزید؛ غذایی که قدیمی‌هایم گفتند خوردنش در روز اول بهار باعث می‌شود که آن سال رشته امور به دستتان بیاید. اگر دستور پخت رشته پلو را نمی‌دانید یا دوست دارید فوت و فن‌های این غذای سنتی را یک بار دیگر مرور کنید، این دستور پخت را مطالعه کنید و رشته پلوی روز اول بهار را از روی آن بپزید.

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
رشته پلویی	۱ پیمانه
روغن حیوانی	به میزان لازم
گوشت ماهیچه	۲۵۰ گرم
زعفران	به میزان لازم
نمک و فلفل و زردچوبه	به میزان لازم
پیاز	یک عدد
زرشک و کشمش	به میزان دلخواه
پیاز داغ	برای تزئین
طرز تهیه:	

رشته پلویی را در آب جوش بریزید تا نرم شود. اگر رشته در دسترس نداشتید یا دلتان می‌خواست غذایان ظاهری شکل‌تر بگیرد و رشته‌ها به سفیدی پلو رنگ ندهند، به جای رشته پلویی از ورمیشل (رشته سوپ) استفاده کنید.



ورمیشل را تفت داده و بعد، در آب جوش بریزید تا نرم شود. برنج را هم در آب جوش ریخته و حرارت دهید و بعد از آنکه مغز آن نرم شد، آبکش کنید. سپس رشته و پلو را مخلوط کرده و در قابلمه بریزید و دم کنید. در ظرفی دیگر، ماهیچه را با زردچوبه و پیاز و آب بپزید. می‌توانید برای خوش طعم‌تر شدن آن، در آب ماهیچه هویج و کرفس و ترخون بریزید. کشمش و زرشک را با هم بشویید و خشک کنید و در روغن تفت دهید. سپس زعفران دم کرده را با برنج ترکیب کنید و کنار بگذارید. برنج را بعد از دم کشیدن در دیس ریخته و گوشت را لایه لای آن قرار دهید و روی آن را با زرشک و کشمش و زعفران و پیازداغ تزئین کنید و روغن حیوانی آب کرده را روی برنج بدهید. رشته پلو را می‌توانید با خرمای سرخ شده سرو کنید.

## شیرینی مربایی

در روزهای عید چه چیزی بهتر از این که با شیرینی‌های خانگی دستیخت خودتان از مهمان‌ها پذیرایی کنید؟ شیرینی مربایی یکی از محبوب‌ترین و ماندگارترین شیرینی‌هایی است که می‌توانید این روزها تهیه کنید و از آن لذت ببرید.

مواد لازم:

کره	۱۸۰ گرم
روغن مایع	۵۰ گرم
زرده تخم مرغ	۱ عدد
پودر شکر	یک دوم پیمانه
بادام پودر شده	یک چهارم پیمانه
وانیل	یک هشتم قاشق چای خوری
آرد	یک دوم پیمانه
مارمالاد	یک چهارم پیمانه
پودر قند	برای تزئین
طرز تهیه:	



کره و روغن مایع را در ظرفی ریخته و پودر شکر و وانیل را هم به آنها اضافه کنید. مواد را با همزن برقی آنقدر بزنید تا کرم مانند شوند. بادام پودر شده و آرد را به مواد اضافه کرده و با دست مخلوط کنید و ورز دهید تا خمیر درست شود. خمیر را به مدت ۲۰ دقیقه در یخچال قرار دهید تا استراحت کند. بعد روی سطحی، کاغذ روغنی پهن کنید، خمیر را روی آن بگذارید و با وردنه باز کنید تا به قطر نیم سانتی متر پهن شود. خمیر را با قالب مورد نظر برش بزنید و روی نیمی از آن‌ها با قالبی دیگر، به اندازه دایره کوچکی سوراخ کنید. همه شیرینی‌های قالب‌زده را روی سینی فر با فاصله چیده و فر را با درجه حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد روشن کنید. بعد از گرم شدن فر، سینی فر را در طبقه وسط گذاشته، به مدت ۲۰ دقیقه حرارت دهید تا شیرینی‌ها بپزند. سپس سینی را بیرون آورید تا شیرینی‌ها حرارت‌شان را از دست بدهند. مربا یا مارمالاد مورد نظر را روی سطح شیرینی‌های بدون سوراخ بمالید و شیرینی‌های سوراخ دار را روی آن قرار دهید. سپس روی آنها را با پودر قند تزئین کنید.

## توپ‌های نارگیلی

توپ‌های نارگیلی خیلی راحت آماده می‌شوند اما شیرینی‌های زیبا و خوش طعمی برای پذیرایی هستند. این شیرینی‌ها را در خانه تهیه کنید و با آن از مهمانان نوروزی تان پذیرایی کنید.

مواد لازم:

کره	دو قاشق سوپخوری
شیرعسلی	یک قوطی
پودر نارگیل	یک و نیم پیمانه
طرز تهیه:	

کره را در یک تابه متوسط ریخته و روی حرارت متوسط قرار دهید. شیرعسلی و یک پیمانه پودر نارگیل را اضافه کرده و مداوم آن را هم بزنید تا جایی که مخلوط غلیظ شود و حباب‌هایی روی سطح ایجاد شود. زمانی که مخلوط را هم می‌زنید غلظت آن طوری باشد که بتوانید کف تابه را ببینید. غلظت مناسب باعث می‌شود که بعداً گلوله‌ها و انروند.

حدود ۱۰ دقیقه برای این کار کافیهست. مواد را از حرارت بردارید و به بشقابی منتقل کنید. اجازه دهید تا خنک و هم دمای محیط شود. دست تان را با کره یا روغن مایع چرب کنید. به اندازه یک قاشق چایخوری از مخلوط را بردارید و در دست ریخته و به شکل توپ در آورید. توپ‌ها را روی باقی مانده پودر نارگیل بچرخانید و در یک ظرف شکلات خوری بچینید. همه مواد را به همین صورت آماده کنید. شیرینی‌ها را تا زمان سرو در یخچال بگذارید. اجازه دهید مخلوط کاملاً خنک شود بعد شروع به درست کردن شیرینی کنید. حتی می‌توان مایه را دو ساعتی در یخچال گذاشت.



## تافی شکلات و بادام

نمی‌شود بسطاط پذیرایی نوروزی را در خانه تهیه کنید و به فکر شکلات نباشید. پیشنهاد ما برای شکلات پزی خانگی شما، تافی شکلات و بادام است که هم ظاهر هوس انگیزی دارد و هم طعم بی نظیری

مواد لازم:

شکر	سه چهارم پیمانه
شکر قهوه‌ای	یک دوم پیمانه
کره	یک دوم پیمانه
وانیل	نوک قاشق چایخوری
بادام	یک پیمانه
بیکنینگ پودر	یک هشتم قاشق چایخوری
نمک	یک هشتم قاشق چایخوری

طرز تهیه:



سینی فر یا یک سینی فلزی را با کاغذ روغنی بپوشانید. کره را به تکه‌های کوچک برش بزنید. بادام‌ها را هم به تکه‌های کوچک تقسیم کنید. شکر، کره، وانیل و مقدار خیلی کمی نمک را در یک تابه کوچک ریخته، تابه را روی حرارت ملایم بگذارید. مواد را دائم هم بزنید تا به خوبی با یکدیگر مخلوط و ترکیب شوند. هم زدن را تا جایی ادامه دهید که مواد شروع به جوشیدن کنند. وقتی که حباب‌های ریزی در مواد دیده شد تابه را از روی حرارت بردارید. باز هم به هم زدن ادامه دهید تا بتوانید بیکنینگ پودر و وانیل را اضافه کنید و خوب با دیگر مواد ترکیب شوند.

مخلوط تافی گرم را روی کاغذ روغنی ریخته و پهن کنید. در اینجا باید سریع عمل کنید و مخلوط را به سرعت پهن کنید تا تکه تکه سفت نشود. حالا صبر کنید تا لایه تافی سفت و سرد شود. شکلات را روی حرارت بخار آب، ذوب کنید و هم بزنید تا یکنواخت شود. بعد از برداشتن از روی حرارت شکلات را روی تافی سرد شده ریخته و با پشت قاشق یا کاردک مخصوص آشپزی پهن کنید. در اینجا زود دست به کار شوید. تا شکلات سفت و سرد نشده، تکه‌های بادام خرد شده را روی شکلات بریزید. قبل از سرو کردن تافی شکلاتی، بهتر است آن را به قسمت‌های کوچک‌تر تقسیم کنید. تافی شکلاتی نباید خیلی ضخیم باشد چون خوردن آن سخت می‌شود. بهترین ضخامت حدود نیم سانتی متر است. بهتر است آن را در ظرفی در بسته، در جای خشک نگه دارید تا نرم و چسبناک نشود.



## اهمیت رژیم غذایی برای داشتن دندان‌های سالم

تندرستی

چیزی که می‌خورید در ایجاد سلامت دندان‌ها مهم است. یک رژیم غذایی سالم بر پایه مواد غذایی مقوی در سلامت دندان و دهان موثر است. اگر می‌خواهید جلوی پوسیدگی بیشتر دندان را بگیرید و دندان‌هایی سفید داشته باشید به غذایی که می‌خورید بیشتر توجه کنید.

غذاهایی برای مراقبت از دندان: هر ماده غذایی حاوی کلسیم و فسفات مثل بادام‌زمینی، کاکائو و پنیر برای ایجاد استحکام و محافظت از دندان مفید است. کلسیم و فسفات برای مقابله با باکتری‌های غیرمفید دهان و دندان لازم هستند. همچنین فلوراید را می‌توان با نوشیدن مقدار کافی آب تامین کرد تا مقاومت دندان‌ها را در برابر مواد ناسالم خوردنی بالا برد.

نان و غلات: غلات کامل مثل نان‌های میوه و سبزی: میوه و سبزی نیاز به جویدن زیاد دارند و باعث افزایش ترشح بزاق دهان می‌شوند همچنین سبزیجات سبز حاوی مقدار زیادی ویتامین آ و پروتئین هستند که برای



سبوس‌دار گندم، کورن‌فلکس بهتر از غلاتی مثل نودل‌ها، انواع ماکارونی، بیسکویت‌ها و نان‌های صنعتی دیگر هستند. غلات تصفیه‌شده، مواد غذایی حاوی نشاسته و شکر باعث ایجاد اسید می‌شوند و تخریب دندان‌ها را تسریع می‌کنند.

ارجحیت دارند. گوشت، ماهی و تخم مرغ: پروتئین، زینک، آهن، و ویتامین ب ۱ همگی در گوشت و ماهی و تخم مرغ فراهم هستند. هر فرد بزرگسال باید روزانه ۳ تا ۴ تکه گوشت مصرف کند. ترکیب گوشت و سبزیجات تمام مواد ضروری و لازم برای سلامت دندان‌ها را فراهم می‌کنند.

چربی، روغن و شیرینی: مصرف این مواد نباید بیش از اندازه باشد. مصرف انواع شیرینی، شکلات و بیسکویت‌های کرم‌دار، چربی‌های حیوانی به سلامت دندان‌ها آسیب می‌رساند و پوسیدگی دندان را گسترش می‌دهد.

میوه و سبزی: میوه و سبزی نیاز به جویدن زیاد دارند و باعث افزایش ترشح بزاق دهان می‌شوند همچنین سبزیجات سبز حاوی مقدار زیادی ویتامین آ و پروتئین هستند که برای

### بهترین راه برای کاهش استرس

تنش‌های همیشگی زندگی، کار زیاد، مشغله فکری و برخی از بحران‌های روحی باعث می‌شود سطح استرس در شما بالا برود. اگر نمی‌خواهید استرس زیاد سلامت روحی و جسمی‌تان را به خطر بیندازد و کارآیی‌تان را پایین بیاورد از این راهکارها استفاده کنید.

برای رهایی از استرس باید خودتان را از اندیشه‌ها و افکار نگران‌کننده خلاص کنید. این کار نشدنی نیست. کافی است در طول روز به خودتان اجازه بدهید تا چند دقیقه از این افکار رها شوید. این امکان دارد که چند دقیقه به چیزهای خوب فکر کنید و یا خاطرات خوب را یادآوری کنید.

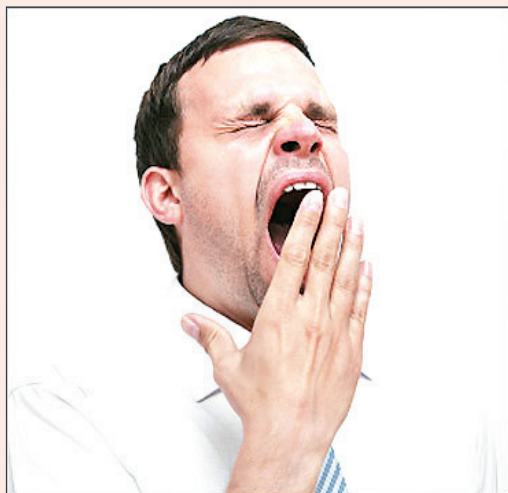
اگر غذا خوردن را دوست دارید سعی کنید تا جایی که می‌توانید این زمان را طولانی‌تر کنید و با لذت بیشتری غذا بخورید. خوردن غذای خوب می‌تواند کمی از نگرانی و اضطراب‌تان بکاهد.

دلایل شاد شدن را بیشتر کنید. منتظر نباشید تا یک نفر شما را به مهمانی و جشن و شادی دعوت کند. خودتان این مهمانی‌ها را برقرار کنید و با افرادی معاشرت



## چرا همیشه خسته‌اید؟

**تغذیه نادرست:** شاید فکر کنید شما همه چیز می‌خورید و همین که در طول روز با غذایی که می‌خورید سیر می‌شوید کافی است. خوردن میوه و سبزی در ابتدای صبح به نظر روش سالمی است اما میوه و سبزی گلوکز خون را خیلی سریع بالا می‌برند اما به همان سرعت هم گلوکز خون کاهش پیدا می‌کند و باعث احساس خستگی می‌شود. کافئین نیز ظاهر شما را سر حال می‌کند اما مانع خوردن مواد غذایی دیگر می‌شود و ممکن است شما کالری مورد نیاز و مبتنی بر



اگر بیش از ده روز است که احساس خستگی، بی‌انگیزگی، سستی، بی‌حوصلگی و خواب‌آلودگی می‌کنید این مساله جدی‌تر از یک دوره خستگی موقت و گذراست. خستگی یکی از شایع‌ترین نشانه‌ها و نگرانی‌هایی است که افراد بخاطر آن به پزشک مراجعه می‌کنند. معمولاً افراد در توصیف حال و وضعیت عمومی خودشان از بی‌حالی، کسالت، ناتوانی، کم‌حوصلگی و یا احساس یاس و ناراحتی می‌گویند. خستگی مفرط می‌تواند دلایل روحی و روانی و یا دلایل کاملاً جسمی داشته باشد.

خستگی جسمی می‌تواند ناشی از کم‌خونی، کم‌کاری تیروئید، عفونت دستگاه ادرار، مصرف زیاد کافئین، کمبود خواب، بیماری قلبی، دیابت باشد و یا بر اثر استرس، رژیم غذایی نامناسب مثل مصرف قهوه زیاد و شکلات که باعث کاهش دریافت کالری لازم در طول روز هستند نیز باشد. پزشک با بررسی شرح حال شما می‌تواند علت این احساس ناخوشایند را بفهمد.

**چند مورد شایع عبارتند از:**

**کم‌خوابی و خستگی:** اگر روند و نحوه خوابیدن‌تان تغییر کرده باشد طبیعی است که دچار خستگی روزانه شوید. اما ممکن است به اندازه کافی خوابیده باشید اما باز هم در طول روز خسته باشید. آپنه خواب که قطع ناگهانی و کوتاه تنفس در زمان خواب است می‌تواند کیفیت خوابیدن را به هم بریزد بنابراین شما احساس خواب‌آلودگی می‌کنید. این در حالی است که شما اصلاً در طول شب متوجه این مساله نمی‌شوید. راه حل ساده است؛ سیگار نکشید و اگر چاق هستید به فکر کم کردن وزن باشید.

## دیابتی‌ها لوبیا بخورند



لوبیا به عنوان یک غذای مغذی و مفید شناخته می‌شود اما شاید ندانید که دیابتی‌ها بهتر است بیشتر از هر چیزی لوبیا بخورند. چرا؟ چون لوبیا سرشار از کربوهیدرات بوده و باید به مقدار معینی خورده شود، ولی لوبیا آهسته هضم می‌شود و در نتیجه قند خون را آهسته بالا می‌برد. برخی تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف روزانه یک و نیم تا دو و نیم لیوان لوبیای پخته اثر مفیدی در کنترل دیابت دارد.

لوبیا خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را که یکی از عوارض شایع در دیابتی‌هاست را کاهش می‌دهد. خوردن روزانه یک تا سه لیوان لوبیای پخته مقدار کلسترول خون را پنج تا نوزده درصد کاهش می‌دهد. لوبیا همچنین منبع سرشاری از ترکیبات آهن است که در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی بسیار موثر می‌باشد.

لوبیا علاوه بر این که مملو از پروتئین، فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی است، مقدار ناچیزی چربی، کلسترول و سدیم نیز دارد. با توجه به مواردی که گفته شد، لوبیا را می‌توان در برنامه غذایی یک دیابتی، در تمام سنین قرار داد. لوبیا را می‌توان در سالادها، سوپها یا پیش غذاها استفاده کرد. کنسرو لوبیا به زمان پخت کمتری نیاز داشته و همان مزایای لوبیای معمولی را داراست، با این تفاوت که کنسرو لوبیا سدیم بیشتری دارد. لوبیا را یک روز قبل از پخت در آب گذاشته و پیش از پخت آن را به خوبی بشوید. برای آن که خاصیت نفاخ بودن لوبیا آزارتان ندهد، هنگام پخت آب آن را یک بار عوض کنید. لوبیا را باید خوب جویده و برای کمک به هضم آن مقدار زیادی مایعات بنوشید.

فعالیت‌های روزانه را دریافت نکنید. راه حل این است که در رژیم غذایی‌تان تجدید نظر کنید.

**کم‌خونی یا آنمی:** آنمی با یک تست ساده خون مشخص می‌شود. اگر کم‌خونی دارید به فکر درمان دارویی باشید.

**خستگی روانی:** احساس ناراحتی، بی‌کفایتی و ناتوانی باعث یاس و ناامیدی‌تان می‌شوند. احساس ناامیدی شما را دچار احساس خستگی نیز می‌کند. همچنین احساس افسردگی نیز باعث خستگی شدید می‌شود. خودتان به خوبی می‌توانید قضاوت کنید که آیا احساس خستگی شما می‌تواند به دلیل مشکلات روحی مثل افسردگی یا اضطراب باشد یا نه. اگر متوجه افسردگی در خودتان هستید حتماً به روانپزشک برای درمان مراجعه کنید.

اما با همه این‌ها شما می‌توانید با چند راه حل ساده خستگی‌تان را کمتر کنید:

– اگر احساس خستگی می‌کنید دوش بگیرید. دوش آب سرد به گردش خون سرعت می‌بخشد و باعث هوشیاری‌تان می‌شود.

– پیاده روی کنید. این ورزش ساده هوشیاری و انرژی شما را بالا می‌برد. حتی قدم زدن نیز برای افزایش سطح هوشیاری کافی است.

– وعده‌های غذایی کوچک و مقوی بخورید. کمتر شکر مصرف کنید و اعتیاد به کافئین را ترک کنید.

– بیماری‌ها را درمان کنید. تشخیص کم‌کاری تیروئید، ناراحتی قلبی و دیابت با آزمایش مشخص می‌شود. زمانی که بیماری شما مشخص شد به فکر درمان باشید و هر نوع شیوه درمانی توصیه شده را کاملاً انجام بدهید.



• ریحانه دوستدار

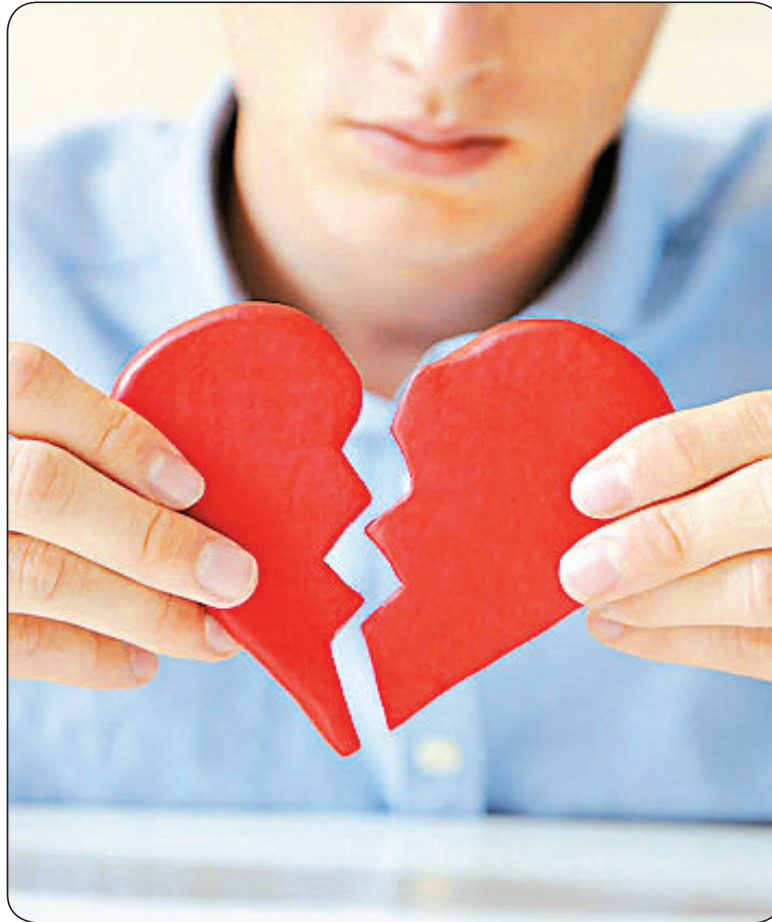
هیچ کس یک شبه تصمیم به جدایی نمی گیرد و هیچ رابطه‌ای ناگهان فرو نمی‌پاشد. آدم‌ها در یک رابطه باید روند پرفراز و نشیبی را طی کنند تا واقعا به مرحله جدایی برسند. در بعضی از موارد مثل زمانی که یک نفر خیانت را تجربه می‌کند و یا دائما در عذاب خشونت است تصمیم برای جدایی خیلی سریع و راحت است اما بسیاری از افراد تردیدها و نگرانی‌های فراوانی برای رسیدن به یک تصمیم قاطع دارند.

تردید و دودلی برای جدایی زمان و روند مشخص و ثابتی ندارد. شما نمی‌توانید برای تردیدهایتان زمان تعیین کنید. زن و شوهری که اهداف و ارزش‌های متفاوتی دارند دائما در تلاش برای رفع این تفاوت‌ها هستند و زمانی که نمی‌توانند به توافق برسند سعی می‌کنند استقلال و هویت خود را حفظ کنند. اگر آنها حداقل به این توافق برسند که کاری به ارزش‌ها و باورهای یکدیگر نداشته باشند شاید بتوانند این رابطه را کمی بیشتر ادامه بدهند. در غیر اینصورت تنش‌ها شدیدتر و پیچیده‌تر می‌شود و به همین ترتیب این تردید همچنان باقی می‌ماند که: آیا اصلا ادامه این رابطه ارزشش را دارد؟

تردید برای ماندن یا رفتن نشان‌دهنده وجود مشکل در یک رابطه است. زمانی که مدام از خودتان می‌پرسید «آیا ارزشش را دارد؟» یعنی شما مشکلی در ارتباط با شریک زندگی‌تان دارید و این مشکل برای شما آنقدر مساله ایجاد کرده که شما را برای ادامه یا ترک این رابطه دچار تردید کرده است.

اختلاف در ارزش‌ها و اهداف اساسی زندگی به مرور زمان و افزایش سن بیشتر و عمیق‌تر می‌شود و یا ممکن است شکل آن نسبت به گذشته تغییر کند. منشا اختلاف هر چیزی می‌تواند باشد و ناهماهنگی در این ارزش‌ها و باورها برای افراد درگیر در یک رابطه مشکلات شدیدی ایجاد می‌کند. همیشه چیزهایی وجود دارد که زن و شوهر می‌توانند در آن به توافق برسند و البته چیزهایی نیز وجود دارد که گویا هیچ توافق و سازشی در آنها وجود ندارد. زمانی که دو نفر نمی‌توانند به یک توافق آگاهانه و عاقلانه برسند خود را ملزم می‌کنند تا با وجود ناسازگاری‌ها و نادیده گرفتن نیازهایشان یک رابطه را ادامه بدهند. هرچند این راه حل مطلوبی نیست اما کمتر کسی حاضر می‌شود به راحتی یک تصمیم قاطع برای زندگی خودش و دیگری بگیرد. گویا زندگی در تردید کمی عادلانه‌تر است.

در نگاه اول زندگی با شک و دودلی کار بسیار سخت و مضحکی است. زمانی که ما می‌شنویم یک نفر با وجود مشکلات هنوز در یک رابطه باقی مانده است با تمسخر می‌گوییم «چرا نمی‌تونه



## تردید برای جدایی

پیدا کند.

ادامه رابطه در تردید را تحت عنوان کشمکش زناشویی می‌توان دسته‌بندی کرد. گاهی زن و شوهر مهارت‌های ارتباطی را یاد نگرفته‌اند و یا خود محور هستند این نوع روابط عمولا با گذر زمان و کمک‌های مشاوره‌ای قابل درمان است و می‌توان تردیدها را از میان برداشت یا زن و شوهر با هم سازگار می‌شوند و یا به توصیه مشاور از هم جدا می‌شوند. در مورد دیگر زوج اختلافات زناشویی جدی است به این دلیل که هر فردی در این رابطه چیزی از اساس متفاوت با نیاز دیگری را می‌خواهد مثل زمانی که یکی خواهان بچه‌دار شدن است و دیگری اصلا برای این موضوع برنامه ریزی هم نکرده است. در این رابطه ممکن است توافقی برای بچه‌دار نشدن بین زن و شوهر ایجاد شود اما این توافق اصلا به معنای اینکه دیگری واقعا از آن خوشحال و راضی است. زمانی که تفاوت‌ها بر سر نیازها و خواسته‌های اساسی افراد است و توافقی که بین افراد ایجاد می‌شود فقط یک نوع مصالحه

سطحی برای با هم بودن است بدون اینکه فرد واقعا توانسته باشد نیازهایش را تغییر بدهد بهتر است تردید و دودلی را کنار گذاشت و از این رابطه بیرون آمد.

عقلانه و مطلوب این است که دو فرد قبل از وارد شدن در یک رابطه و شروع یک زندگی مشترک نسبت به نیازها و خواسته‌های خودشان آگاه باشند. پیش از اینکه تعهد بدهید باید بدانید که چه می‌خواهید و دیگری چه خواسته‌ای دارد. اما معمولا شور و هیجان و تمایل به درگیر شدن در یک رابطه عاطفی اینقدر زیاد است که آدم‌ها از روی بسیاری از مسائل مهم یک رابطه می‌گذرند و آنها را نادیده می‌گیرند. البته نمی‌توان این واقعیت را پنهان کرد که بسیاری از موارد نیازمند به شناخت بعد از ازدواج و شروع زندگی زیر یک سقف مشخص می‌شود. هزاران نکته در یک رابطه وجود دارد که نمی‌توان آنها را فهمید و کشف کرد مگر اینکه کاملا به دیگری نزدیک شد. اما دست کم این امکان همیشه وجود دارد که زن یا مرد نیازها و خواسته‌های خودش را بشناسد تا در صورت ایجاد هر نوع اختلاف یا تنش زودتر از مرحله تردید و دودلی بگذرد.

### چرا این تردیدها مخرب است؟

زندگی بسا تردید و ادامه رابطه‌ای که در آن همیشه نگران هستید که شاید بهتر بود آن را تمام می‌کردید؛ زندگی خوبی نخواهد بود. ممکن است سال‌ها این رابطه را ادامه بدهید فقط به این دلیل که جرأت ترک همسران را ندارید و از جدایی می‌ترسید. شک و دودلی شما هرگز رفع نمی‌شود اگر واقعا مشکلات زناشویی اساسی و پیچیده‌ای داشته باشید.

پیش از آنکه عمر و جوانی، انرژی و احساس و پولتان را برای یک رابطه اشتباه تباه کنید با یک مشاور خانواده مشورت کنید. او می‌تواند به شما بگوید آیا این رابطه اشتباه است یا نه و راه برون رفت از این تردیدها چیست. در بعضی موارد شما به خوبی می‌دانید که در یک رابطه بیمار یا اشتباه قرار گرفته‌اید اما نمی‌توانید از آن خارج شوید چون می‌ترسید و این شک‌ها بخاطر ترس شما از دنیای ناشناخته بعد از جدایی است، گاهی شما می‌ترسید چون به توانایی‌های خودتان اعتماد ندارید و یا بیش از اندازه وابسته هستید و یا فقط به این علت است که دیگران شما را برای ادامه رابطه تشویق می‌کنند. مشاور به شما کمک می‌کند تا علت‌یابی کنید و اگر نیاز باشد از شما می‌خواهد به جلسات رفتار درمانی بروید.

علاوه بر این صدها کتاب و مقاله درباره این موضوع در اختیار شماست. ابتدا ریشه و علت تردیدهایتان را پیدا کنید، سپس چالش‌هایی که در رابطه دارید را بررسی کنید و وضعیت خودتان را بررسی کنید. مشکلاتتان را بشناسید و فکری اساسی برای زندگی‌تان بکنید.

### ۰۰۰ همسران و یافته‌ها

#### عشق ورزی هورمونی!



مطالعه صورت گرفته توسط محققان دانشگاه سیدنی نشان می‌دهد، اکسی‌توسین یا هورمون عشق علاوه بر تحریک حس دوستی و عشق، در بروز حس بی‌وفایی نیز نقش دارد. آنها می‌گویند کاهش سطح اکسی‌توسین موجب همراه نشدن فرد با دیگران حتی اعضای خانواده و دوستان می‌شود؛ کمبود این هورمون مانع از برقراری پیوند عاطفی و در نتیجه ایجاد حس بی‌وفایی و بی‌تفاوتی در فرد می‌شود. در واقع کمبود اکسی‌توسین انزوا، دوری از اجتماع، فقدان دلبستگی به دنیا و خانواده را در پی دارد. اکسی‌توسین یکی از هورمون‌های مهم است که باعث تقویت حس تمایل و دوستی می‌شود؛ بخشندگی، به اشتراک گذاری، همکاری، اعتماد، در آغوش گرفتن و حتی دست دادن ناشی از افزایش این مولکول در بدن است. اما به جز این هورمون‌های دیگری هم هستند که در احساس عاشقانه و حال خوش ما تاثیر می‌گذارند. مثل سروتونین که خلق را خوش می‌کند و دوپامین که باعث بروز حس لذت از رابطه جنسی یا غذا می‌شود؛ برخی مطالعات نشان می‌دهد که این هورمون در برخی موارد باعث بروز درد نیز می‌شود. اسید گاما آمینوبوتیریک (GABA) نیز یکی از پیام‌رسان‌های شیمیایی است که به کاهش استرس و اضطراب و ایجاد حس آرامش کمک می‌کند.

### ۰۰۰ توصیه‌های عاشقانه

#### گوش شنوا باشید



برای مردها معمولا گوش دادن به تمام حرف‌های همسران و دقت به جزئیات آن کار ساده‌ای نیست. مردها ترجیح می‌دهند همسران کوتاه صحبت کند و آنها را از زحمت شنیدن معاف دارد در حالی که نمی‌دانند گوش دادن دقیق به زن‌ها تا چه حد می‌تواند رابطه‌شان را بهبود بخشد. احساس شنیده شدن، یکی از آن مواردی است که

می‌تواند مثل چسب عمل و رابطه بین زوج را تقویت کند. یکی از راه‌های تقویت مهارت گوش دادن، تمرین تکنیکی به نام «شنود فعال» است.

در این روش شما با تکان دادن سر یا بیان آوایی مثل «بله، درست است و...» نه تنها فرد مقابل را مطلع می‌کنید که در حال گوش دادن هستید، بلکه متوجه حرف‌هایی که شنیده‌اید، هستید. متوجه شدن را می‌توانید با یک لبخند، گفتن یک کلمه یا عبارت، یا حتی به سادگی با گفتن «متوجه شدم»، ابراز کنید. اگر با کل ماجرا یا با نحوه برخورد همسران در یک شرایط خاص مخالف‌اید، صبر کنید حرفش به پایان برسد و بعد مخالفت خود را ابراز کنید، اما اگر مطمئن نیستید که چیزی را درست توصیف کرده یا نه، می‌توانید از او جزئیات بیشتری بخواهید.



## • ریحانه دوستدار

مدرسه رفتن برای آموزش کودکان بسیار مهم است اما مدرسه تنها راه آموختن او نیست. این ۷ پیشنهاد به شما می‌آموزد که چگونه به کودکان کمک کنید که فراتر از محیط مدرسه بیاموزند!

کودک شما برای آموزش فقط به دفتر و کتاب و تخته سیاه و وسایل کمک آموزشی نیاز ندارد. اگر چه همه این‌ها ضروری به نظر می‌رسند اما آموختن، حل مسئله‌های سخت ریاضی و حفظ حوادث تاریخی نیست. بخش مهم آموزش کودک از راه تجربه‌های شخصی، آزمایش و تجربه و تحلیل به دست می‌آیند. این که او توانایی حفظ کردن علوم را داشته باشد کاربرد چندانی نخواهد داشت چون او باید از راه پرسش و پاسخ و آزمایش یاد بگیرد. مهم‌ترین واقعیت‌های زندگی را تجربه در اختیار ما می‌گذارد و او باید یاد بگیرد چگونه حقایق را در موقعیت‌های مختلف تجربه کند.

برای کودک شما دنیای بزرگی از پرسش‌هایی از اتفاق‌ها، مکان‌ها و مردم دیگر وجود دارد و او می‌خواهد آنها را بشناسد. شما باید معنای حقایقی که می‌بیند را به او بیاموزید. وظیفه شماست که اطلاعات او را بالا ببرید و آموزش‌های اولیه کودک را به عهده بگیرید. پیش از این که مدرسه مسئولیت آموزش کودکان را به عهده بگیرد شما باید اصول تربیتی و بخشی از واقعیت‌های جهان اطرافش را به او بیاموزید. این ۷ پیشنهاد به شما کمک می‌کند تا بتوانید در خارج از محیط مدرسه به کودکان چیزهای بیشتری بیاموزید.

### کودک‌تان را با کتابخانه‌های عمومی آشنا کنید

یکی از ارزشمندترین کارهایی که می‌توانید برای کودکان انجام بدهید این است که او را با کتاب‌ها آشنا کنید. اگر برای کودکان برنامه کتاب خوانی داشته باشید می‌توانید علاوه بر این که برایش یک کتاب خانه شخصی تهیه می‌کنید تا کتاب‌های مورد علاقه خودش را داشته باشد، او را با محیط کتابخانه‌های عمومی آشنا کنید. از این راه شما او را با دنیای بی‌انتهای علم و دانایی آشنا می‌کنید. برای کودکان کارت عضویت کتابخانه بگیرید و اصول کتابخوانی در محیط عمومی و به امانت گرفتن کتاب را هم یادش بدهید.

### جهان را به او نشان بدهید

زمانی که با کودکان به سفر می‌روید از این فرصت برای آموزش واقعیت جهان استفاده کنید. سفر شما ممکن است یک روزه یا چند ماهه باشد. فرقی نمی‌کند که این سفر به کجا و با چه کیفیتی است مهم این است که بتوانید در سفر تان تجربه‌های جدیدی برای کودکان فراهم کنید. به او از تاریخ، محیط جغرافیایی و تنوع فرهنگی، آداب و رسوم و ادبیات و هنر جایی که سفر کرده‌اید بگویید. شما به خوبی تاثیر آن را خواهید دید و متوجه می‌شوید سفر چگونه جرقه کنجکاوی‌های بیشتر کودکان خواهد بود.

### زندگی روزمره، فرصتی برای آموزش

تمام کارهای روزمره شما می‌تواند برای کودکان تجربه و آموزش باشد. اگر بخواهید می‌توانید یک کیک پختن ساده را تبدیل به یک فرصت کنید تا به کودکان از ریاضی و شیمی و شناخت گیاهان و جانوران چیزهایی بیاموزید. حتی وقتی با کودکان فوتبال بازی می‌کنید از تاریخ و کارگروهی و مفاهیم آموزشی ورزش حرف بزنید.

### کودتان را با فرهنگ بار بیاورید

با کودکان به موزه، باغ‌ها و پارک‌های تاریخی، نمایشگاه‌ها و مکان‌های تاریخی، سینما و تئاتر بروید. یک برنامه کنسرت موسیقی مناسب سن کودکان پیدا کنید و او را با موسیقی آشنا کنید. همه این مکان‌های تجربی برای کودکان آموزنده‌اند و از پشت میز مدرسه



## روش‌هایی برای بهبود آموزش کودکان

### چگونه در خارج از محیط مدرسه به آموزش کودکان کمک کنید؟

نشستن سرگرم کننده‌تر هستند. اجازه بدهید که به اردوهای گردشی یا علمی برود. این فعالیت‌ها به کودکان این امکان را می‌دهد که جهان را بیشتر و بهتر بشناسد.

### همه موقعیت‌ها ارزشمند هستند

حتی اوقاتی که به نظر شما بی اهمیت می‌رسند هم می‌توانند برای کودکان فرصتی برای آموختن باشند. مثلاً زمانی که شما با همسر تان درباره یک موضوع کاری و یا موضوعی اجتماعی صحبت می‌کنید برای کودک شما بخشی از فرایند آموزش است. شاید شما از پنجره خانه تان به غروب زیبای خورشید نگاه کنید اما در همه این لحظات کودکان می‌توانند تجربه‌هایی ملموس و واقعی از زندگی داشته باشند. پس بهتر است هیچ زمانی را بی ارزش ندانید و از آن برای آموختن به کودکان استفاده کنید و به کنجکاوی‌های کودکان پاسخ بدهید.

### فناوری را فراموش نکنید

فن آوری بخش مهمی از زندگی دنیای مدرن امروز است. هر روز فن آوری‌های بیشتر و پیچیده‌تری وارد زندگی می‌شوند و استفاده

از آنها جزو ضروریات زندگی است. از تکنولوژی‌ها برای آموزش به کودکان استفاده کنید. به کودکان یاد بدهید که از آنها استفاده کند. مثلاً به او یاد بدهید که چطور از دنیای اینترنت استفاده کند تا به پاسخ سؤالاتش برسد. یا به او یاد بدهید که چطور از یک فرهنگ لغت الکترونیکی استفاده کند. البته به او یاد بدهید که محدوده مجاز استفاده از ابزارها برای او تا چه اندازه است. بهتر است قبل از استفاده کودکان دسترسی‌های کودکان را محدود کنید.

### بهبود کیفیت روابط، تکه داشتن همه چیز در تعادل

خستگی شما به عنوان والد و اعضای دیگر خانواده بخاطر فعالیت‌های روزانه‌تان می‌تواند تاثیر مخربی در روابط خانوادگی تان داشته باشد. شما چطور می‌توانید با وجود خستگی روزانه اوقات خوشی با اعضای خانواده داشته باشید؟

• شب‌هایی که همه اعضای خانواده دور هم جمع هستند را با هم سپری کنید. این نیاز به زحمت زیادی ندارد با این حال می‌تواند خاطرات خوشی برایتان باشد. هر شب می‌توانید یک فعالیت جالب انجام دهید مثلاً می‌توانید یک شب فیلم ببینید، به رستوران بروید، با کودکان یک بازی دست جمعی انجام دهید یا با هم پیاده روی کنید، برای انجام این کارها می‌توانید یک روز خاص در هفته مثلاً شب‌های پنج شنبه را مشخص کنید. سعی کنید آرام باشید و با یکدیگر صحبت کنید. اگر این کارها را انجام دهید، بسیار متعجب خواهید شد که خود شما به عنوان پدر یا مادر چقدر با کودکان خوشحال‌تر هستید.

• با دوستان کودکان آشنا شوید و با آنها ارتباط برقرار کنید. این کار باعث می‌شود شما با محیطی که کودکان در خارج از خانواده با آنها ارتباط دارد آشنا شوید و بیشتر علاقه‌ها و انگیزه‌های او را بشناسید. برای کودکانی که سن کمتری دارند، با صرف یک یا دو ساعت همراهی شما با کودکان و دوستانش می‌تواند به او قابلیت‌هایی مانند مسئولیت پذیری، همکاری و پذیرش نظر دیگران را با تمرین آموزش دهید.

• به فرزندتان این اجازه را بدهید که خودش کارهای مورد علاقه‌اش را انتخاب کند و هیچ وقت فعالیتی تفریحی را به او تحمیل نکنید. گاهی والدین با انگیزه مثبت کودکانشان را در کلاس‌ها و فعالیت‌هایی ثبت نام می‌کنند که کودکانشان استعدادی در آن زمینه ندارند و یا علاقه‌ای به آن ندارند. همچنین از آنها توقع نداشته باشید از فعالیت‌هایی که شما لذت می‌برید را دوست داشته باشند. اگر کودکان از فعالیت‌های جانبی که انجام می‌دهد راضی نباشد شما نمی‌توانید خانواده‌ای خوشحال باشید.

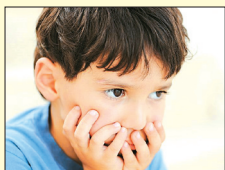
• هنگامی که می‌خواهید در مورد موضوعی تصمیم گیری کنید، آن را در خانواده مطرح کنید و تصمیم جمعی بگیرید. در دنیای سریع و رو به پیشرفت، هر روز برای انجام کارها نیاز به تلاش بیشتر و زمان بیشتر دارید و شما به عنوان والدین باید در نظر بگیرید که آیا انجام کاری و یا گرفتن تصمیمی برای فرزندانتان مناسب است یا خیر. مثلاً اگر در حال انتخاب یک شغل و یا در تدارک یک سفر هستید باید با کودکان نیز مشورت کنید و در نظر بگیرید که آیا تصمیم‌تان برای او نیز مناسب است یا خیر.

• برای هر یک از افراد خانواده مسئولیت‌هایی در نظر بگیرید. اگر هر یک از افراد خانواده قسمتی از کارهای خانه را انجام دهد مشارکت و انگیزه با هم بودن بیشتر می‌شود، کارها زودتر انجام می‌شود و وقت بیشتری برای جمع شدن کنار هم و صحبت کردن با هم خواهید داشت.

• سعی کنید روحیه کمک کردن را در خانواده ایجاد کنید و به آنها یاد دهید. و اگر هر زمان هر کدام از شما مشکلی داشتید و دیگران می‌توانند کمک کنند نباید این فرصت را از هم دریغ کنید.

## استعدادات رایج

### اضطراب‌های فرزندتان را درک کنید



یکی از مشکلات پدر و مادرها با فرزندشان این است که نمی‌دانند چطور اضطراب او را برطرف کنند. گاهی فرزند شما، به ویژه در دوران نوجوانی حاضر نیست علت نگرانی‌اش را به طور مستقیم در میان بگذارد، بنابراین باید از راه‌های غیرمستقیم علت را جویا شوید. مثلاً حدس و گمان‌هایتان را با او در میان بگذارید و به جزئیات حرف‌های فرزندتان توجه کنید. اگر مشکل را در میان گذاشت، با او همدردی کنید.

گاهی همین صحبت کردن باعث کاهش استرس فرزند می‌شود. به نگرانی‌های فرزندتان توجه کنید و اجازه دهید، او هم از این توجه آگاه شود. همین کار باعث می‌شود، احساس کند فردی حامی اوست و می‌تواند به کسی تکیه کند. به او بگویید که دغدغه‌های او برای شما هم مهم است و احساس او را به خوبی درک می‌کنید. یکی از بهترین و موثرترین راه‌های کاهش استرس کودک، آموزش راه‌های مقابله با چالش‌هاست. هرگاه فرزندتان شما را از مشکلی آگاه کرد، به او بگویید با او همکاری می‌کنید تا برای مشکلی که راه حل مناسبی پیدا کند. توجه داشته باشید که باید در این کار با فرزندتان همکاری داشته باشید نه این که خودتان به تنهایی برای مشکل او راه حل ارائه دهید.



### بچه‌ها و یافته‌ها

### کودکان خجالتی چاق ترند

بچه‌های چاق معمولاً دوست داشتنی‌تر و بامزه‌تر به نظر می‌رسند. اما واقعیت این است که چاقی و روحیات بچه‌ها ارتباط مستقیمی با هم دارند و بچه‌ها هر چه چاق‌تر باشند، خجالتی ترند و البته برعکس. محققان دانشگاه کارولینای شمالی در پژوهش جدید خود دریافتند که کم‌رویی در کودکان منجر به افزایش وزن و چاقی در آنها می‌شود. خجالت و کم‌رویی از جمله مشکلاتی است که بعضی از کودکان با آن مواجه هستند و به گفته محققان، خطر ابتلا به چاقی را در کودکان افزایش می‌دهد. محققان گفتند که خجالت و کم‌رویی در کودکان منجر به کاهش شرکت در فعالیت بدنی منظم و انجام مهارت‌های اجتماعی شده که این مسئله منجر به افزایش وزن در آنها می‌شود.

در این تحقیق، اطلاعات بیش از ۸۳۴۶ کودک ۹ تا ۱۱ سال مورد بررسی قرار گرفت. در طول این بررسی، محققان اطلاعات مربوط به مهارت‌های اجتماعی کودکان و همچنین عوامل ژنتیکی از جمله قد و وزن آنها را مورد بررسی قرار داده و به نتایجی دست یافتند. آنها دریافتند در کودکان خجالتی و کم‌رو شرکت کمتر در فعالیت‌های اجتماعی باعث احتمال ابتلا به افزایش وزن و چاقی در آنها می‌شود.



تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز پنجشنبه ۲۲ اسفندماه ۱۳۵۳ (برابر با ۲۹ صفر ۱۳۹۵، ۱۳ مارس ۱۹۷۵) نقل شده است.

### اولین محموله نیرو گاه اتمی ایران در راه است

اولین محموله مربوط به احداث نیروگاه اتمی در راه است و تا سه هفته دیگر وارد آبهای ایران خواهد شد.

دکتر اعتماد معاون نخست‌وزیر و رئیس سازمان انرژی اتمی ایران در گفتگویی این مطالب را اعلام کرد و اضافه نمود همزمان با ورود این محموله محل دقیق احداث نیروگاه که در محدوده‌ای بطول ۱۰۰ تا ۱۵۰ کیلومتری اطراف بوشهر و در کنار خلیج فارس خواهد بود تعیین میگردد. وی گفت بهره‌برداری از اولین نیروگاه تا سال ۱۹۸۱ آغاز میگردد.

دکتر اعتماد در زمینه فعالیت ایران برای احداث نیروگاه اتمی توضیح داد: با ده کشور مشغول مذاکره است.

تاکنون با سه کشور آلمان و فرانسه و آمریکا قراردادهایی امضاء شده و با بقیه کشورها مذاکرات ادامه دارد.

### مذاکرات ایران و عراق از شنبه آغاز خواهد شد

سعدون حمادی وزیر امور خارجه عراق ساعت ۸/۴۵ صبح شنبه ۲۴ اسفند در رأس یک هیئت ۲۶ نفری برای شرکت در اولین دور مذاکرات و وزیران خارجه ایران و عراق که قرار است همان روز با حضور عزیز بوتفلیقه وزیر خارجه الجزایر در تهران تشکیل شود به تهران وارد خواهد شد. در بین اعضای هیئت عراقی، نام یکی از معاونین وزارت خارجه این کشور نیز بچشم میخورد.

### برای شب عید ماهی توزیع میشود

مقدمات توزیع ماهی شب عید فراهم آمد و با توجه به میزان قابل‌ماهی سفید، یک کمیسیون در شبالت توزیع ماهی رازین نظر خواهد داشت.

هدف از اجرای ضوابط تازه در کار توزیع ماهی آنست که ماهی شب عید به قیمت دولتی بدست مصرف‌کننده برسد و فروشنده‌گان به‌چوجه نتوانند ماهی را به بازار سیاه برده و مبلغی اضافه بر نرخ مقرر دریافت دارند.

### تشریفات زائد اداری حذف میشود

تشریفات زائد برای انجام کار ارباب‌رجوع در کلیه وزارتخانه‌ها و سازمانهای دولتی حذف میشود و انجام تقاضاهای مراجعان در کلیه دستگاههای اداری کشور بصورت یکنواخت درمی‌آید. بررسی طرح حذف تشریفات زائد اداری در شورای معاونان و وزارتخانه‌ها و سازمانهای دولتی در سازمان امور اداری و استخدامی کشور آغاز شد. براساس این طرح در هر مورد برای تسریع در کارهای یک جدول زمانی تهیه خواهد شد و همه تشریفات کار مراجعان مطابق این جداول زمانی در مدتی معین انجام خواهد شد.

### قطار تهران - اصفهان ۱۲۴ اسفند مسافر میرد

راه‌آهن دولتی ایران اعلام کرد روز ۲۴ اسفندماه خط آهن تهران، اصفهان به شبکه سراسری راه‌آهن ایران متصل خواهد شد. مراسم گشایش این خط روز شنبه ۲۴ اسفندماه با حضور آقای امیرعباس هویدا نخست‌وزیر در ایستگاه مرکزی تهران بعمل خواهد آمد. قطار مزبور ساعت ده بعد از ظهر از تهران عازم اصفهان میشود و ساعت ۶ و ده دقیقه به‌امداد وارد ایستگاه اصفهان میگردد.

### فاجعه روز و روز شگاه مسکو

مسکو - خبرگزاری فرانسه - در استادیوم ورزشی سوکولینکی در مسکو فاجعه‌ای رخ داد که طبق گزارشهای غیررسمی به مرگ تقریباً ۲۰ نفر منجر شد و حدود ۲۰ نفر دیگر زخمی شدند.

بطوریکه خبرگزاری فرانسه نوشته است در پایان یک مسابقه‌هایکی روی یخ که میان تیم‌های جوانان کانادا و شوروی انجام گرفت، هنگامی که تماشاگران از استادیوم خارج میشدند هرج و مرج بزرگی بوجود آمد و تمام قربانیان ماجرا کسانی بودند که زیر دست و پا کشته‌شدند.

### «جام» نصیب تاج شد

دیدارهای والیبال «جام دنیای ورزش» با انجام بازی تاج - هما آخرین گام خود را برداشت، ضمن این که تاج پس از تصاحب عنوان قهرمانی باشگاه‌های تهران با پیروزی در رقابت فتح جام «در این بازی‌ها»، موفقیت دیگری را جشن گرفت.

تاج در حالی بمصاف با همارفت که به لطف پیروزی‌های جالبش در دیدارهای گذشته حتی باشکست مقابل هما، قهرمان میشد ولی ضمن وجود این مسئله، در برابر حریف صاحب‌نام خود آسانتر از آنچه میتوانست قابل پیش‌بینی باشد به پیروزی دست یافت و همان‌توانست نشانی از نام‌بزرگش ارائه دهد.



مهمان ناخوانده! / منبع: تلگراف

### عابد و پادشاه

عابدی را پادشاهی طلب کرد. عابد اندیشید که: «دارویی بخورم تا ضعیف‌شوم، مگر اعتقادی که در حق من دارد زیادت شود». آورده‌اند که داروی قاتل بخورد و بمرد.

آن که چون پسته دیدمش همه مغز

پوست بر پوست بود همچو پیاز  
پارسایان روی در مخلوق  
پشت بر قبله می‌کنند نماز

چون بنده خدای خویش خواند  
باید که به‌جز خدا نداند

گلستان سعدی

گویند هوای فصل آزار خوشست

بوی گل و بانگ مرغ گلزار خوشست

ابریشم زیر و ناله زار خوشست

ای بی‌خبران این همه با یار خوشست

سعدی

کسی دوست توست که با تو راست گوید، نه آنکه سخن تو را راست شمرد.

شیخ بهایی

### نبردهای خیابانی مجاهدان مشروطه

زد و خورد عوامل مشروطه خواه با نیروهای دولتی در اسفندماه ۱۲۸۷ خورشیدی به اوج خود نزدیک می‌شد. درگیری‌ها از خردادماه که محمدعلی شاه تنی چند از نمایندگان مجلس را توقیف کرد و به شدت گذارد. بادیستور محمدعلی شاه قزاقها و قوای دولتی به فرماندهی افسران روس به محاصره مجلس و حمله به منازل مخالفان شاه دست زدند و چون مجاهدان مسلح از مجلس دفاع کردند در همین روز به فرمان سرهنگ لیاخوف افسر روس ساختمان مجلس به توپ بسته‌شد و جمع تلفات دوم تیرماه از سیصد کشته تجاوز کرد.

شاه در تهران حکومت نظامی اعلام داشت و سرهنگ لیاخوف را که مورد تنفر انگلیسی‌ها بود فرماندار نظامی کرد و روز بعد به دستور محمدعلی شاه که به باغ‌شاه نقل مکان کرده بود در همین محل چهارناشر روزنامه از جمله ملک‌المتکلمین و میرزا جهانگیرخان را اعدام کردند و مجلس برای سه‌ماه تعطیل شد.

محمدعلی شاه پس از به دست آوردن تایید پاره‌ای از روحانیون از جمله شیخ فضل‌الله نوری اواخر آبان‌ماه ۱۲۸۸ مشروطیت را ابطال کرد. این اقدام محمدعلی شاه بر دامنه زد و خورد‌ها افزود که در اسفند به اوج خود نزدیک شد و مجاهدین گیلان کنترل شهر رشت را به دست گرفتند. در حالی که در آذربایجان میان مجاهدین و قوای روسیه و در شهرهای شرقی فارس و سایر نقاط بین مجاهدان و قوای دولتی جنگ بود سردار اسعد با سواران بختیاری از اصفهان و مجاهدان گیلان از رشت به سوی تهران به حرکت درآمدند و در تیرماه ۱۲۸۸ وارد تهران شدند و محمدعلی شاه را که به محل تابستانی سفارت روسیه در قلعه پناه‌برده بود، برکنار کردند.

۷۶ هزار سرباز آمریکایی و فیلیپینی اسیر ژاپنی‌ها شدند  
۱۴ مارس ۱۹۴۲، پس از خروج ژنرال مک آرتور از فیلیپین ۷۶ هزار تن نیروهای آمریکایی و فیلیپینی تحت فرمان او در منطقه بتان فیلیپین به اسارت ارتش امپراتوری ژاپن درآمدند. ژاپنی‌ها تصور می‌کردند که بیش از ۲۵ هزار اسیر نخواهند داشت و خود را برای سه برابر این عده آماده‌نکرده بودند. بنابراین نزدیک به ده‌هزار تن از اسیران از گرسنگی و سختی شرایط و پیاده روی طولانی تا محل اردوگاه‌ها جان سپردند. ژاپنی‌ها سپس همه جزایر فیلیپین را تصرف کردند. فیلیپین از آغاز قرن ۲۰ از مستعمرات آمریکایی بود.

## سودوکو

۱۳۰۳

			۶	۲	۳	۴		
	۸			۷			۵	
				۶				
	۵			۶			۳	
۴	۹					۲	۸	
۲			۸			۹		
		۹						
۸			۷			۵		
	۳	۴	۵	۱				

۶	۷	۵	۳	۲	۱	۴	۸	۹
۴	۸	۹	۶	۷	۵	۳	۲	۱
۳	۲	۱	۴	۸	۹	۶	۷	۵
۵	۶	۷	۱	۹	۳	۲	۴	۸
۲	۳	۴	۵	۶	۸	۱	۹	۷
۱	۹	۸	۷	۴	۲	۵	۶	۳
۸	۵	۶	۲	۱	۷	۹	۳	۴
۷	۴	۳	۹	۵	۶	۸	۱	۲
۹	۱	۲	۸	۳	۴	۷	۵	۶

حل ۱۳۰۲

## جدول شرح در متن

۳۸۱۶

دزدیده گوش دادن	کتابی از امیل زولا	طعام ضد خشک	دندان ریختنی ساده	طلای قالبی فیلم پدالاه صدی	اثری از شهید مطهری
۱	↓	↓	↓	↓	↓
شهری در آذربایجان شرقی	↓	↓	↓	↓	↓
مقابل وارد	فریاد تشوین	↓	↓	↓	↓
مخفف جمشید	ایالت آمریکا	↓	↓	↓	↓
عدد کار خرابین	تیم	↓	↓	↓	↓
عمق زورخانه	فلز سکه‌زنی	↓	↓	↓	↓
سنگ ترازو	زندان	↓	↓	↓	↓
پ	صوت تعجب	↓	↓	↓	↓
پیمان نافلا	معترانه	↓	↓	↓	↓
مخفف مشهدی	↓	↓	↓	↓	↓
علامت جمع	از صفات خداوند	↓	↓	↓	↓
شمس	خورشید	↓	↓	↓	↓
امر و فرمان	↓	↓	↓	↓	↓
درس نگارشی	↓	↓	↓	↓	↓
روبی در آلمان	↓	↓	↓	↓	↓
آیه	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	↓	↓	↓	↓

حل

۳۸۱۵